

چک لیست سفر افراد دیابتی

فهرست کامل و قابل چاپ اقدامات ضروری پیش از سفر، حین سفر و در مقصد

۱. پیش از سفر

☐	مشورت با پزشک یا متخصص غدد و دریافت نامه پزشکی درباره دیابت و داروهای مصرفی
☐	تهیه نسخه پزشکی به روز برای انسولین، قرص ها و سایر داروها (ترجیحاً به دو زبان)
☐	بررسی و تهیه بیمه مسافرتی با پوشش شرایط دیابت
☐	یادداشت برنامه تنظیم ساعت تزریق انسولین برای مقصدهای با اختلاف منطقه زمانی
☐	تهیه کارت شناسایی پزشکی یا دستبند دیابت
☐	همراهی با بیمارستان یا داروخانه در مقصد برای موارد اضطراری

۲. داروها، انسولین و تجهیزات پایش

☐	انسولین به میزان کافی به همراه ۵۰٪ ذخیره اضافه برای تأخیر یا اورژانس
☐	کیف خنک کننده مخصوص نگهداری انسولین (دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد)
☐	سرنگ، قلم انسولین یا پمپ انسولین به همراه باتری و لوازم یدکی
☐	گلوکومتر، نوار تست قند خون و لنست به تعداد کافی
☐	سنسور یا مانیتور قند خون پیوسته (CGM) و باتری یا شارژر مربوطه
☐	قرص یا ژل گلوکز برای درمان سریع افت قند خون
☐	گلوکاگون اضطراری در صورت تجویز پزشک
☐	ظرف مخصوص دفع ایمن سرنگ های استفاده شده

۳. اقدام بهداشتی و مراقبت از پا

☐	ماسک پزشکی برای کاهش ریسک عفونت در فرودگاه و وسایل حمل و نقل عمومی
☐	ژل یا دستمال ضد عفونی کننده دست

☐	روکش یا ملحفه یکبار مصرف برای استفاده در هتل یا وسایل نقلیه عمومی
☐	کفش راحت و جوراب مناسب برای پیشگیری از زخم پای دیابتی
☐	کرم مرطوب‌کننده پا و بانداژ استریل برای مراقبت پیشگیرانه
☐	میان‌وعده سالم و قابل‌حمل (خشکبار، بیسکویت کم‌قند) برای تنظیم قند خون

۴. مدارک و اطلاعات ضروری

☐	نامه پزشکی و نسخه دارویی (نسخه چاپی و نسخه دیجیتال در گوشی)
☐	شماره تماس پزشک و نزدیک‌ترین مرکز درمانی مقصد
☐	کارت بیمه مسافرتی و شماره پشتیبانی ۲۴ ساعته
☐	فهرست داروها و دوز مصرفی به‌صورت نوشتاری برای مواقع اورژانس

نکته مهم: انسولین و تجهیزات پایش قند خون همیشه باید در کیف دستی (کابین) همراه مسافر باشند، نه در چمدان تحویلی؛ نوسان دما و فشار در محفظه بار می‌تواند انسولین را غیرفعال کند.

تهیه اقلام بهداشتی یکبارمصرف سفر

اسپان گستر پارسپان تأمین‌کننده ماسک پزشکی، ملحفه و روکش یکبارمصرف با استانداردهای بین‌المللی است. برای خرید عمده یا مشاوره محصول با ما در تماس باشید.

وبسایت: spuno.net