

PREPARASYON POU DYABÈT NAN TAN DEZAS

ENFÒMASYON SOU PASYAN

Lemonn medya an fè lemonn parèt tou piti. Nouvèl sou evenman toupatou nan lemonn rive nou nan kèk minit. Nou aprann sou siklòn, inondasyon, tranblemandtè, eripsyon vòlkanik, aksidan endistriyèl ak atak teworis yo imedyatman. TV aprann nou dezaz mennen sakajman pou moun ak anviwonman yo.

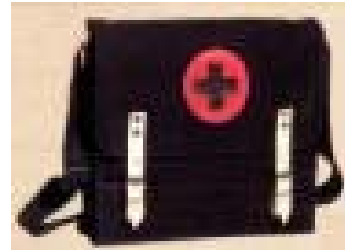
Kòm yon moun ki souffri sik, woutin jounalye w gen ladann eskedil ak planifikasyon. Yon ka dijans ka afekte sante w nan fason ki grav. Li ka difisil pou siviv ak yon dezaz vin rive. Ou menm ak fanmi w dwe fè plan epi prepare avan sa rive sizoka ou ta vin gen blakawout pou kèk èdtan. Premye 72 èdtan apre yon dezaz pi enpòtan pou fanmi yo. Se moman li gen plis posiblite pou poukont ou. Pou rezon sa a, li enpòtan pou ou menm ak fanmi w pou genyen yon plan pou dezaz ak yon twous ki dwe founi tout fanmi w bezwen debaz pou premye èdtan yo.



LIST POU VIN PREPARE

Ou dwe estoke nan yon kote ki senesòf pwovizyon medikaman oswa genyen yo disponib sou lamèn:

- † Lis enfòmasyon pou ka dijans ak lis medikal ou yo
- † Kopi anplis preskripsyon w yo
- † Ensilin oswa pilil (ki enkli medikaman san preskripsyon ou pran chak jou yo)
- † Sereng
- † Tanpon zòrèy
- † Boul koton ak papye klinèks
- † Yon aparèy pou kontwole sik nan san
- † Jounal pou kenbe enfòmasyon sou sik nan sa w
- † Pwovizyon ponp ensilin (si ou sou ponp ensilin)
- † Ti bann pou aparèy ou an
- † Ti bann tèss pou mezire ketonn nan pipi
- † Ti aparèy pou pike ak ti zegwi li yo
- † Idrat kabòn ki aji vit (pa egzanp, tablèt glikoz, ji zoranj, elatriye.)
- † Sous Idrat kabòn ki rete lontan (pa egzanp, fwomaj ak ti biskwit)
- † Twous Dijans Glucagon (si ou sou ensilin)
- † Yon kontenè savon an plastik ki di ak yon bouchon pou kapab kenbe ti zegwi ak sereng yo



Lòt pwovizyon yo:

Flach ak batri derezèv
siflèt/atik ki fè bri
pè line ekstra
swen
Pad sanitè pou fanm
travay ki epè
Zouti
Manje
Radyo ak batri derezèv

Papye/kreyon
Alimèt / bouji yon
Twous premye

Kopi asirans medikal ak gan
Dokiman enpòtan fanmi an.
Dlo
Rad ak Kouvreli
Telefòn Selilè

**Asire w genyen ase pwovizyon pou 2 semèn.
Ou dwe tcheke pwovizyon sa yo omwens chak 2 – 3 mwa.
Siveye dat Ekspirasyon yo.**

KONSÈY ITIL SOU ENSILIN, PLIM, SERENG YO

- Ou kapab kenbe ensilin nan yon tanperati anbyan (59° - 86°F) pou 28 jou.
- Plim ensilin ou ka rete nan yon tanperati anbyan daprè direksyon fabrikan yo.
- Yo pa dwe ekspoze ensilin sou gwo limyè, chalè oswa fredi.
- Ensilin regilye ak Lantus dwe pou yo klè.
- Ensilin NPH, Lente, Ultralente, 75/25, 50/50, ak 70/30 yo dwe pou yo gen koulè blanch inifòm avan wotasyon.
- Ou pa dwe itilize Ensilin ki kaye oswa kole sou rebò boutèy la.
- Malgre yo pa rekòmande pou re-itilize sereng ensilin yo, nan sitiyasyon lavi ak lanmò, ou ka chanje regilasyon sa a. Pa pataje sereng ensilin ou avèk lòt moun.



BAGAY POU SONJE



Estrès ka koze sik nan san w pou monte wo.

Repa ki pa regilye ka koze chanjman nan sik nan san w.

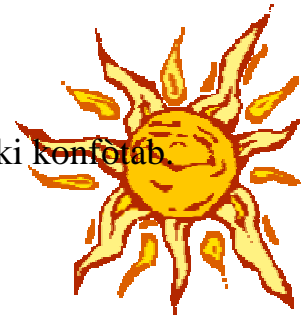
Gwo travay pou repare andomajman dezans la koze (san pou pa estope pou yon ti amiz bouch) ka beze sik nan san w.

Gwo travay pandan san w depase 250mg ka koze sik ou pou monte pi wo.

Abiye ak rad pwotektif epi mete soulye ki dirab.

Tcheke pye w chak jou pou yon iritasyon, enfeksyon, blesi ki ouvri oswa anpoul. Debri dezans ka ogmante risk pou aksidan. Chalè, freddi, anpil imidite an lè w pa kapab chanje soulye nan pye w ka lakòz enfeksyon, espesyalman si sik ou monte wo. Pa janm mache san soulye.

KONSÈY POU SEZON CHALÈ



- Rete andedan kay nan èkondisyone oswa ak yon vantilatè ki konfortab.
- Evite fè egzèsis deyò.
- Mete rad koton koulè pal.
- Rete bye idrate (dlo, bwason san sik).
- Evite sèl eksepte si doktè w la preskri w li.
- Ale jwenn tretman medikal dijans si sou santi w: Fatige, feblès, kranp nan vant, Pa fè pipi ase, lafyè, konfizyon.

**Ou dwe mete idantifikasyon pou dyabèt
TOUT TAN**

ATIK MANJE OU DWE ESTOKE

- † 1 gwo bwat biskwit ki pa ouvri (saltin)
- † 1 boutèy manba
- † 1 ti bwa lèt an poud (itilize nan lespas 6 mwa)
- † 1 gallon or more of water per day per person for at least one week
- † 2 6-pake fwomaj anbale ak biskwit oswa 1 boutèy fwomaj an krèm
- † 1 pake sereyal san sik ki sèk
- † 6 bwat kola regilye
- † 6 bwat kola san sik
- † 6-pake ji zoranj oswa ji pòm
- † 6 pake lèt parmalat
- † 6 bwat fwui an konsèy “san sik” oswa nan dlo
- † 1 kiyè, fouchèt ak kouto pa pèsòn † Vè pou bwè ou jete
- † 4 pake tablèt glikoz oswa sirèt di pou sik nan san ki ba
- † 1 bwat touna, saumon, poul, gren pa pèòn
- † Aparèy pou ouvri bwat mekanik



**Ou dwe tcheke pwovizyon sa yo
epi ranplase yo chak ane.**

MANJE POU KONSIDERE PANDAN DEZAS

1. Pwovizyon manje ak dlo ka limite ak/oswa kontamine. Pa manje nouriti ou pase ki kontamine. Li ka nesesè pou bouyi dlo an pou 10 minit avan ou itilize li.
2. Bwè anpil dlo.
3. Kenbe pla repa w la le plis ou kapab. Plan w la dwe gen ladann yon Varyete vyann/ ranplasman vyann (pa egzanp, manba, pwa sèk, ze), lèt/pwodui lèt, fwi, legim, sereyal, grenn.
4. Limite sik/manje ki gensik. Men kèk manje ki konsa:
 - Jele, konfiti, molas
 - Myèl
 - Siwo (fwi ki anbale nan siwo sik, siwo pou gato plat)
 - Tonik (tonik dyetetik ki genyen mwens pase yon kalori pou chak onz pèmisisib)
 - Gato ki kouvri ak krè sik
 - Sereyal ki kouvri ak sik, oswa ki deja sikre
 - Tat, patisri, patisri Danwa, donòt
 - Chokola
 - Karamèl, pouding, chèbèt, krèm à laglas
 - Jelatin
 - (Soda) Kola
 - Bonbon, bonbon chokola
5. Siveye sik nan sa w souvan epi anrejistre li nan yon jounal.



MANJE POU KONSIDERE PANDAN DEZAS

(kontinye)

6. Lè w ap li etikèt yo, limite pwodui ki genyen sik ak engredyan ki tankou si sa yo:
- Sik
 - Siwo mayi
 - Dekstwoz (Dextrose)
 - Sikwoz (Sucrose)
 - Sik ki fèt ak mayi (Corn sweeteners)
 - Myèl
 - • Molas
 - Sik wouj
 - Siwo fwi
7. Evite grès, manje fri yo.
8. Eseye manje repa ak kolasyon nan menm orè chak jou. Evite peryòd grangou ka manje twòp. Kantite ak frekans manje ou manje dwe rete menm jan chak jou ki depann sou nivo aktivite w.
9. Ogmante kantite manje ak dlo pandan peryòd w ap travay anpil oswa aktivite fizik lè ou manje an repa ak kolasyon avan aktivite w la oswa lè w manje enpe plis manje pandan repa w yo.
10. Kenbe yon sous sik rapid tout tan avèk ou:
- 3 tablèt glikoz
 - 1 ti bwat rezen
 - 6-7 ti sirèt di yo



REGILASYON SOU JOU MALADI PANDAN DEZAS

1. Toujou pran ensilin oswa pilil ou yo alè oswa prèske menm lè. **Pa janm sote pran ensilin ou an eksepte si doktè w la te di w pou fè sa.** Ensilin ou la bon toujou si pa genyen frijidè. Ou ka kenbe yon boutèy ensilin ki itilize oswa pako itilize nan tanperati anbyan (59° - 86°F) pou 28 jou. Jete tout ensilin ki pa nan frijidè apre 28 jou.
2. Kenbe yon boutèy ensilin derezèv ou itilize sou lamèn tout tan.
3. Manje nan lespas 15 min. oswa pa pi ta pase ½ èdtan apre ou fin pran ensilin ou an
(ki depann sou kalite ensilin la) oswa medikaman pou sik ou an. Eseye pou toujou manje alè.
4. Pa janm sote yon repa. Si w pa kapab manje repa ki solid paske ou genyen noze, vomisman, ak/oswa dyare, bwè ti gout kola, manje sirèt di, fwi oswa bwason gaze olye ou vin swiv yon plan repa ki pa regilye.
5. **Pi enpòtan toujou:**
 - **Pa kite tèt ou vin dezidrate.**
 - **Bwè anpil likid.**
 - **An orè repa w yo, bwè ti kola san sik.**
(Sa pap ranplase manje, men sa ka ede pou rete idrate.)
6. Repoze.
7. Tcheke sik nan san w. Notifye doktè w la si mwayèn sik nan san w depase 240mg oswa si ou santi w malad pou 2 jou.
8. Teste pipi w pou for ketonn (ketones) lè:
 - Mwayèn sik nan san depase 240mg.
 - W ap vomi
 - Ou gen sentòm sik wo (ou swaf anpil ou pi grangou pase nòmal, w ap pèdi pwa twò vit, pipi anpil, fatigue anpil, doulè nan lestomak, respire vit oswa gen odè nan bouch ou).

REGILASYON SOU JOU MALADI PANDAN DEZAS

(kontinye)

- 9. Rele doktè w la si tès ketonn ou modere oswa who ak/oswa si ou genyen sentòm sik wo (nan fason ki dekri nan nimewo 8). Ou ka bezwen yon montan ensilin ki pa nòmal nan jou ou malad yo. Doktè w la ka gide w sou sa.**

Sizoka ou ta bezwen asistans medikal / oswa ou pa gen medikaman, manje, ak ou pa kapab jwenn doktè w la, imedyatman:

- **Ale nan lopital ki pi pre w la; oswa**
- **Kontakte lapolis; oswa**
- **Kontakte La Kwa Wouj Ameriken an; oswa**
- **Ale nan yon Sant Medikal pou Ka Dikans**