Путешествие с диабетом: свобода движений без потери контроля

Диабет — это часть вашей жизни, но не её граница. Путешествуйте, вдохновляйтесь, открывайте новые горизонты, а мы поможем вам подготовиться. Вот, что необходимо взять с собой:

Документы и информация:

- Паспорт, медицинский полис, рецепты на лекарственные препараты
- Справка о диагнозе от врача-эндокринолога и аксессуар, информирующий о наличии диабета (1)
- Копии всех документов и карточка первой помощи на двух языках
- Карточки с фразами на языке страны («У меня сахарный диабет», «Мне нужна медицинская помощь», «У меня упал уровень сахара в крови, дайте, пожалуйста, сахар», «У меня с собой инсулин / инсулиновая помпа»)

Диабетические принадлежности:

- Инсулин в оригинальной упаковке, на которую нанесена маркировка товара, однозначно определяющая его название, дату производства и производителя, а также термоконтейнер для инсулина.(2)
- Шприц-ручки / расходники к помпе
- Датчики НМГ и тест-полоски
- Глюкометр и батарейки для всех устройств
- Тест-полоски на кетоны на случай экстренной ситуации
- Средства для купирования гипогликемии
- Перекусы с быстрыми и медленными углеводами, вода

А также не забудьте препараты первой помощи (по согласованию с врачом) и солнцезащитные средства (по необходимости).

Возьмите в 2 раза больше диабетических принадлежностей, чем вы используете обычно, и берите их с собой в ручную кладь (3). Перевозите инсулин в термочехле или охлаждающей сумке. Изучите экстренные номера в стране и правила ввоза и вывоза медикаментов на границе и в аэропорту.

Счастливых путешествий и стабильного сахара!

Список источников:
1.7 советов для безопасного путешествия // Rule15s.com. (2023). — URL: https://rule15s.com/school/sovety-v-dorogu/1-sem-sovetov-dlya-bezopasnogo-puteshestviya
2.20 правил для путешественника-диабетика // Profilaktica.ru (2023) — URL: https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/eda-kak-profilaktika/20-pravil-dlya-puteshestvennika-diabetika/
3.Сахарный диабет и путешествия // endogrodno.by. (2023). — URL: https://endogrodno.by/wp-content/uploads/2023/03/saharnyj-diabet-i-puteshestviya.pdf

ADC-124918 v1.0 02/26