

Tilmaamaha safarka haddii aad qabto cudurka sonkorta ay xakamayso insuulintu

Maxaan niyada ku haynayaa ka hor inta aanan safrin?



Cudurka sonkorta ma xanibo safarka. Qorshayn wanaagsan iyo dhowr tilmaamood, safarkaaga waxa uu noqon karaa mid xusuus leh. Way adkaan kartaa in la ilaaliyo hababkaaga caadiga ah marka aad safrayso, markaas halkan waxaa ah dhowr aragtiyood oo ay tahay in laga fekero ka hor safarka.

- Marka la safrayo, waxay noqon kartaa fikrad wanaagsan in la qiyaaso guluukoostaada dhiiga inta badan.
- Waa inaad taqaanaa sida loola qabsado dawa insuulintaada qadarka dawada wakhtiga cuntadda ee wakhtiga cuntadda isbeddelaya. Mar marka qaarkood waa lama huraan in la qaabeeyo marka la safrayo.

Weligaa ha qaadan insuulintaada wakhtiga cuntadda iyadoo cuntaddu hortaada oolin!

- Soo qaado cunto dheeraad ah haddii ay dhacaan daahitaano iyo wakhtiyada sugitaanka.
- Haddii aad wadanka dibadiisa u safrayso, ka hubi xeerarka ku saabsan soo dejinta daawooyinka safaarada wadanka.
- Qaado shahaada sheegaysa inaad qabto cudurka sonkorta oo aad qaadanayso insuuliin.
- Hubso in caymiskaagu habbaysanyahay haddii aad xanuusato oo aad u baahantahay daawayn caafimaad marka aad safrayso.

U sheeg saaxiibka kula safraya inaad cudurka sonkorta qabto, markaas waxaad caawimo ka heli kartaa haddii guluukosta dhiigaagu ay hoos aad ugu dhacdo.

Haddii wadanka dibadiisa aad u safrayso, waa maxay xaalada wadanka aad tegaysaa?

- Sidee ayay u fiicantahay helidda cuntaddu?
- Ma jirtaa talaagad taala qolkaaga huteelka?
- Ma gaadhi karaysaa daryeelka caafimaadka?

Safarada dheer



Kala hadal qorshahaaga safarka iyo sida loo maareeyo insuulintaada haddii aad u bukooto cudurka sonkorta kalkaalisada/dhakhtarka ka hor inta aanad tegin. Waxay noqon kartaa fikrad wanaagsan inaad xul dawada ah qaadato.

Sideen u kaydiyaa insuulintayda cimilada kulul?

- Kaydka qabow waa muhiim haddii heerkulku uu ka sareeyo 30°C (86°F).
- Ku hay insuulinta aanad isticmaalayn talagaada (waa inay ka kululaataa +2°C (36°F)).
- Ka ilaali qorraxda xoogan.

Waydii kalkaalisadaada cudurka sonkorta ama farmasiilaha kiish qabow.

Sideen u kaydiyaa insuulintayda cimilada qabow?

- Haddii xad dhaaf ahaan ay qabow, dahay ku hay insuulinta meel u dhow jidhkaaga ama kiish la kulayliyay.
- Insuulintu waa in aanay barafoobin, maxaa yeelay waxay waydaa waxtarkeeda.

Maxaan niyada ku haynayaa ka hor safarka?

Marka la safrayo, waxay noqon kartaa fikrad wanaagsan in la qiyaaso guluukoostaada dhiiga inta badan.

Marka aad dibada dalka uga safrayso qaado shahaada sheegaysa inaad qabto cudurka sonkorta oo aad qaadanayso insuuliin adigu.

Hubso in caymiskaagu habbaysanyahay haddii aad xanuusato oo aad u baahantahay daawayn caafimaad.

Sideen ugu ridayaa shandada?

Ku rido insuulintaada shandadaada/boorsadaada.

Hubso inaad haysato cunto dheeraad ah sida guluukoosta, khudrad, rooti iyo cabitaan.

Haddii aad u baahantahay macluumaad dheeraad ah, waxaad waydiin kartaa kalkaalisada ama dhakhtarkagaa. Sidoo kale waxaa laguugu soo dhowaynayaa inaad la xiriiro Macluumaadka Caafimaadka xaga Lilly.

Telefoonka: 08-737 8800
limayl: scan_medinfo@lilly.com