

සිසිල් රටක නම්.....



- ඔබගේ රුධිර සීනි මට්ටම වැඩි විය හැකි බැවින් ඔබට අවශ්‍ය ඉන්සියුලින් / පෙති ප්‍රමාණය වැඩි විය හැකිය.
- ඉන්සියුලින් මිදීම වළක්වා තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

Holiday Checklist (නිවාඩු පිරික්සුම් ලැයිස්තුව)

- ✓ ඉන්සියුලින් හෝ පෙති, කටු, සිරිත්පර ඇති පමණට වඩා වැඩිපුර
- ✓ ඔබගේ දියවැඩියාව සහ ප්‍රතිකාර පිළිබඳව විස්තර කරමින් ඔබගේ දියවැඩියා කණ්ඩායම විසින් ලබා දෙන ලද ලිපිය
- ✓ ග්ලූකෝමීටරය සහ වයට අවශ්‍ය තීරු ඇති පමණ
- ✓ හයිපොග්ලයිසීමියාවේදී ලබා ගන්නා සීනි සහිත ආහාර
- ✓ රක්ෂණය සහ වෛද්‍ය ලියකියවිලි
- ✓ පාවහන සහ වමනය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර
- ✓ ආරක්ෂිතව කටු බැහැර කිරීමට යොදා ගත හැකි ආවරණයක්



දියවැඩියාව සමඟ
සාර්විකා සංචාර

නිසි පරිදි සූදානම් වීමෙන් බබට බබගේ සංචාරය
විනෝදයෙන් ගත කිරීමට හැකි වනු ඇත.



**SRI LANKA
DIABETES
FEDERATION**



SLDCI
Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative



දියවැඩියාව සමඟ සංචාරය

ඔබට දියවැඩියා රෝගී තත්වය වැලඳී තිබීම අවශ්‍ය පරිදි සාර්ථක ලෙස සංචාරයේ යෙදීමට බාධාවක් නොවිය යුතුය.



මේ සඳහා ඔබ කළයුතු දේ කුමක්ද ?

- සංචාරයට සති 2 කට පෙර වත් ඔබගේ දියවැඩියා කණ්ඩායම සමඟ මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- සංචාර කාලය තුළදී නිසි රක්ෂණයන් ඔබට ඇත්දැයි තහවුරු කර දැන ගන්න. ඔබගේ රක්ෂණය මගින් කලින් පැවති රෝගයන් මෙන්ම දියවැඩියාවෙන් ඇතිවිය හැකි හදිසි රෝගාබාධ ද ආවරණය කළ යුතු වේ. මේ පිළිබඳව ඔබගේ රක්ෂකයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබ සංචාරය කරන රටේ කාලගුණය අනුව රුධිර සීනි මට්ටම වෙනස් විය හැකිය. වැඩි වත් ග්ලූකෝමීටරයෙන් වැඩි වාර ගණනක් සීනි මට්ටම බලා ගැනීම වැදගත්ය.

සංචාරය සැලසුම් කිරීම



- ඔබ ඉන්සියුලින් පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඔබ ගමන් ගන්නා රටෙහි ඇති ඉන්සියුලින් වර්ගය, ඒවායෙහි නම් පිළිබඳව විමසා බලන්න.
- ඔබ සංචාරය කරන ප්‍රදේශයට/ රටට යාමට පෙර අමතර චින්තන ලබා ගත යුතු දැයි විමසා බලන්න. ඇති පමණ ඉන්සියුලින් සහ ඖෂධ වර්ග රැගෙන යාමට වග බලා ගන්න.
- ඔබ ඉන්සියුලින් භාවිතා කරන්නේ නම්, රේගු පරීක්ෂාවේදී ඔබ භාවිතා කරන කටු, සිරිත්පර හෝ ඉන්සියුලින් පෑන්, ග්ලූකෝමීටර ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. වැඩි වත් ඔබ භාවිතා කරන ඉන්සියුලින් වර්ග, උපකරණ හා අනෙකුත් ඖෂධ වර්ග සඳහන් කර ලිපියක් රැගෙන යන්න.
- සංචාරක කාලය තුළ ඔබට අවශ්‍ය වන බෙහෙත්, ඉන්සියුලින් සුරක්ෂිතව ඔබගේ අත් බෑගයේ ගබඩා කර තබා ගන්න.

ගමන අතරතුර



- ගමන අතරතුරේදී දියවැඩියා ආහාර වේලක් ඔබට ලබා ගත හැකිද යන වග සොයා බලන්න.
- සමහර විටෙක ඔබට අමතර සුළු ආහාර රැගෙන යාමට සිදු විය හැකිය.
- ඔබගේ සාමාන්‍ය කාල සටහන වෙනස් වීමට ඉඩකඩ වැඩි බැවින් ගමන අතරතුරදී රුධිර සීනි පරීක්ෂාව වෙනදාට වඩා වැඩි වාර ගණනක් කර බැලීම සුදුසු වේ. එම නිසා රුධිර සීනි පරීක්ෂා කරන උපකරණ (ග්ලූකෝමීටරය) ඔබට පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි තැනක තබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න.
- ඔබ ගුවන් ගමනක යෙදෙන්නේ නම් එම ගමන අවසන් වන තුරු ඔබගේ ඔරලෝසු වේලාවට ආහාර, ඉන්සියුලින් සහ ඖෂධ ගැනීම සිදු කල යුතු වේ. විශේෂයෙන්ම ඔබගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලක් මගහැරේ නම් කෙටි කෑම වේලක් ඒ සඳහා ලබාගන්න.
- ගමන තුළදී ඔබගේ ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ප්‍රමාද වන්නේ නම් ඒ සඳහා පිෂ්ටය සහිත කෙටි ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.
- සීනි සහ පැණි රස අවම ආහාර ලබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

කාලගුණය



උෂ්ණ රටක නම්....

- හිරු එළිය කෙලින්ම නොවැටෙන සිසිල් ස්ථානයක ඉන්සියුලින් ගබඩා කර තබන්න. (උදා : සිසිල් බෑගයක හෝ ශීතකරණයක)
- රුධිර සීනි මට්ටම අඩු විය හැකි බැවින් ඔබට අවශ්‍ය ඉන්සියුලින්/ පෙති ප්‍රමාණය අඩු විය හැකිය.
- පාන වර්ග වැඩි ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගැනීමෙන් විජලනයෙන් වැළකීමට මතක තබා ගන්න.
- පාවහන් නොමැතිව රත් වූ වැල්ලේ හෝ අනෙකුත් රත් වූ ස්ථාන වල ඇවිදීමෙන් වළකින්න.