



나의 비상 대비 안내서



당뇨병이 있는 사람과 그 가족을 위한 안내서

모든 사람은 계획이 있어야 합니다

당뇨병이 있는 사람으로서 비상시에 건강하고 안전하게 지내는데 필요한 의료용품이 있어야 하므로 비상계획은 매우 중요합니다.

일반적인 비상대비 외에 위기상황 발생 시, 본인이 어디에 있는지 적어도 상당 기간을 혼자서 지낼수 있도록 음식, 약품 및 의료용품을 갖고 있어야 합니다. 의료서비스 제공자에게 문의하여 2주일동안 지내기 위해 갖고 있어야 할 정확한 의료용품에 대해 알아보십시오.

연락처

도움이 필요한 경우를 대비해서 자택치료/호스피스회사 전화번호를 전화기 옆에 보관하십시오. 정말 비상사태가 발생했을 경우, 9-1-1로 전화하십시오.

당뇨병 비상 대비 점검표

- 휴대용 및 방수 가능한 밀봉된 고, 저혈당을 테스트할 용품과 약물이 포함된 당뇨병 환자용 비상키트를 준비하십시오.
- 2주간 사용하기에 충분한 당뇨병용 의료용품이 있는지 확인하십시오. 이 키트를 매 2~3개월마다 확인하십시오. 만료일 확인을 잊지마십시오.
- 최신상태의 자세한 의료정보 복사본을 키트에 넣어두십시오.
- 많은 물을 준비하십시오. 충분한 체내수분은 비상상황에서 건강유지에 매우 중요합니다.
- 인슐린펌프를 사용하고 있는 경우, 추가 배터리를 준비하십시오.

비상상황시 기억할 사항

- 본인이 사용한 인슐린 주사기의 재사용을 권장하지는 않지만, 생사가 걸린 상황에서는 예외가 있을수도 있습니다. 사용한 주사기를 다른 사람과 공유하지 말고 다른 사람이 사용한것을 사용하지 마십시오.
- 가능한 최대한으로 식단을 유지하십시오. 건강한 음식/간식을 가까이에 두십시오.
- 당뇨병이 있음을 다른 사람에게 알리는 표식을 항상 부착하십시오.
- 재난시 발생한 파편은 발부상 확률을 높일수 있습니다. 튼튼한 신발을 신으십시오. 매일 매일 발에 가려움, 염증, 아물지 않은 상처나 물집이 있는지 확인하십시오.

미리 준비하십시오

- 폭풍과 정전중에는 안내문, 경고 및 거주지역 내 비상서비스에 귀기울이십시오. 피난경로, 피난처 및 비상전화 번호를 포함한 거주지역의 비상계획을 숙지하십시오.
- 전기로 작동하는 의료장비 및/또는 산소호흡기가 필요하다면 비상상황전에 전력회사에 통보하여 본인은 정전이 발생하면 큰 위험에 처하게 됨을 알려주십시오.
- 차량에 가스를 완전히 채우고 가장 가까운 피난처나 피난경로로 가는 경로를 차안에 보관하십시오.
- 피난해야 하는 경우에는 즉시 자택치료 제공자/회사에 연락하십시오. 그 회사에 본인의 피난계획/피난처에 대해 알려주십시오. 메디케어, 메디케이드 및/또는 의료보험카드를 가져 가십시오.

비상준비물키트

비상준비물키트에 다음 물건을 포함하십시오:



물 - 적어도 3일동안 지낼 일
인당 하루 1.의 물



음식 - 적어도 3일동안 지낼 상하
지 않는 음식



배터리로 작동하는 라디오와
여분의 배터리



플래시라이트와 여분의 배터리



응,조치키트- 반드시 내용물의
만료일을 확인하고 필요시 교-



호루라기 - 구조요청 신호용



방진 스크 또는 먼티 -오염된
공기필터용



플라스틱 과 강력 집착 이프 -
피난처 설치용



렌치 또는 펜치 - 필요시 전
기, 가스 또는 수도차단용



강통따개 - 통조림 열기용



유아용 이유식과 기저귀 - 유
아가 있는 경우



인근 지역 지도- 본인의 거주지역
과 피난하는 경우 가려고 계획하
고 있는 지역을 포함한 지도

특수요구

특수 요구와 장애가 있는 많은 사람은 음식을 준비하고 비상사태에 대처하는데 있어 더 많은 어려움을 겪습니다. 비상사태동안 본인이 필요한 사항에 대해 가족, 친구 및 이웃과 이야기하고 필요사항을 위한 지원방법에 대해 미리 계획하십시오.

집에 거주하고 있으면서 특수요구사항이 있는 경우에는 카운티의 비상관리청, 지역 내 소방서 및 유틸리티 회사에 등록하십시오.

추가 정보 및 자료

추가 정보와 자료를 위해서 다음 웹사이트를 방문하실 수 있습니다: <http://preparednes.dhmd.maryland.gov>
www.facebook.com/MarylandOP
www.twitter.com/MarylandOP
www.mncha.org/emergency-preparedness



Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparednes. and Response (보건 및 정신 위생국의 비상 대비 및 대응)과 Maryland-/ational Capital Homecare A.ociation (메릴 드-국가 수도 홈케어협회)에서 공동제휴로 제공.

본 상자에 자택치료/호스피스 회사이름과 전화번호를 적으십시오.