

Waspada gula darah rendah

Tanda:



Lemas



Keringat dingin



Gemetar



Pusing



Lapar



Berdebar

Tindakan:

segera istirahat dan konsumsi makanan / minuman manis. Jika tidak membaik, hubungi petugas kesehatan.



Tips aman



Makan teratur.



Istirahat cukup.



Minum air putih cukup.



Cek gula darah berkala.



Gunakan alas kaki nyaman.



Segera lapor petugas jika merasa tidak sehat.

Obat teratur, makan teratur, gula darah terpantau, ibadah lebih aman.



Penggunaan

Obat Diabetes

Saat Ibadah Haji
Agar ibadah lancar,
gula darah tetap terkontrol



Kenapa perlu diperhatikan?

Saat haji, jemaah banyak berjalan, cuaca panas, jadwal makan berubah, dan tubuh mudah lelah. Kondisi ini dapat membuat gula darah naik atau turun. Karena itu, obat diabetes harus digunakan dengan benar.



Sebelum berangkat



Kontrol ke dokter.



Bawa kartu identitas penyakit.



Bawa alat cek gula darah.



Bawa obat sesuai resep dan obat cadangan.



Bawa camilan manis seperti permen, madu, atau air gula.

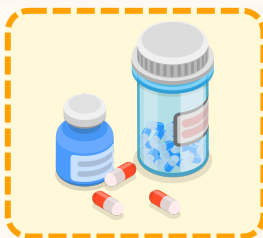


Jika memakai insulin, bawa surat dokter.

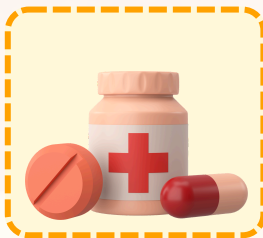
Aturan minum obat



Minum obat sesuai jadwal.



Jangan menghentikan obat tanpa arahan dokter.



Jangan menggandakan dosis jika lupa minum obat.



Jangan menunda makan setelah minum obat atau suntik insulin.



Simpan obat di tempat aman dan mudah dijangkau.



Jika memakai insulin

- 1 Simpan insulin di cooler bag.
- 2 Jangan letakkan insulin langsung di atas es.
- 3 Bawa insulin di tas tangan, bukan di bagasi.
- 4 Beritahu pendamping bahwa Anda memakai insulin.