



# Gid Preparasyon Mwen Nan Kadijans



*Yon gid pou moun ki gen maladi dyabèt ak fanmi yo*

## CHAK MOUN DWE GEN YON PLAN

Antan ke yon moun ki gen maladi dyabèt, planifikasyon pou sitiyasyon ijans enpòtan, paske fò ou oblige asire ou ou genyen tout pwovizyon medikal ou kapab bezwen pou ou rete an bòn sante ak san danje nan tan kote ki gen ijans.

An plis preparasyon an jeneral lan, ou dwe gen manje, medikaman epi pwovizyon medikal yo anplas pou ou ka fè sa ki nesesè pou kont ou, pou omwens yon peryòd tan rezonab, kèlkeswa kote ou ta twouve ou lè yon dezas frape. Pale ak moun sa ki responsab pou swen sante ou lan konsènan vrè kalite pwovizyon ou pral bezwen genyen sou lamen ki pral dire pandan 2 semèn.

## LIS ÈDMEMWA POU PREPARASYON MOUN KI GEN DYABÈT NAN KA IJANS

- Kreye yon ti bwat pou dyabèt nan ka ijans ki pòtab pou lakay ou. Ti bwat sa a ki dwe enpèmeyab epi izole kont tanperati gen ladan li pwovizyon pou ou teste sik nan san w, epi medikaman alafwa pou sik wo e sik ba nan san w.
- Asire ou ke ou gen ase pwovizyon pou dyabèt pou dire 2 semèn. Ou dwe tcheke sa yo chak 2 a 3 mwa. Sonje pou tcheke dat eksiprasyon yo.
- Nan ti bwat sa a, mete yon kopi konplè ki gen enfòmasyon sou sitiyasyon medikal kouran w.
- Asire ou ou gen ase dlo – li enpòtan anpil pou ou kenbe kò a idrate nan fason pou ou kenbe bòn sante pandan yon sitiyasyon d ijans.
- Si ou ap itilize ponp ensilin, sonje pou kenbe pil derechanj sou lamen.

## SA POU OU SONJE NAN SITIYASYON D IJANS

- Malgre nou pa rekòmande pou ou ap itilize pwòp sereng enjeksyon ensilin pa ou yon dezyèm fwa, nan sitiyasyon kote lavi ou reyèlman an danje, ou ka oblige fè eksepsyon. Pinga ou pataje sereng sa ou deja itilize yo ak lòt moun, e pinga ou pataje nonpli pou oumenm sereng sa lòt moun te deja itilize.
- Mentni plan pou ou manje nan meyè fason sa ou

- kapab fè. Chèche genyen alapòte ou nouriti ak ti bagay pou ou pase nan bouch ki bon pou sante w.
- Toujou gen idantifikasiyon k ap bay lòt moun enfòmasyon sou eta dyabetik ou an.
- Gen debri nan sitiyasyon dezas ki ka blese ou nan pye. Asire ou ou pòte bonjan soulye. Chak jou, tcheke pye ou yo pou iritasyon, enfeksyon, plè ki ouvè, oubyen zanpoul.

## PREPARE OU DAVANS

- Pandan lapli loraj ak blakawout, rete lwen sèvis alèt, avètisman epi kadijans yo. Chèche konnen plan d kadijans pou zòn pa ou lan, avèk ladan li wout pou evakyasyon, abri epi nimewo kadijans yo.
- Si ou nesesite ekipman medikal ki mache ak kouran elektrik epi /oubyen oksijèn, avize konpayi elektrik ou an anvan yon sitiyasyon kadijans rive epi eksplike yo ou anba gwo risk danjere lè kouran an koupe.

- Konsève tank machin ou ranpli ak gazolin epi asire ou konnen direksyon ou ap suiv pou ou al nan abri sa ki pi prè ou lan oubyen pou ou jwenn wout evakyasyon an.
- Si se nesesè pou ou evakye – rele moun oubyen ajans sa k ap ba ou swen lakay ou a san pèdi tan. Bay ajans lan enfòmasyon sou plan evakyasyon w, oubyen kote abri ou prale an ye an. Kenbe kat asirans ou, oubyen/epi kat Medicare ou Medicaid ou nan men ou.

### Kilès Moun Pou ou Rele

Konsève nimewo telefòn konpayi oubyen lopital ki ba ou swen santé yo touprè telefòn ou pou si ou ta bezwen asistans. Epi, si ou ta gen yon ijans reyèl, rele nimewo tellefòn 9-1-1.

## Bwat Pwovizyon ou nan kadijans

Konsève atik sa yo sou lamen ou nan Bwat Pwovizyon ankadijans ou an:



**Dlo** – yon galon dlo pou chak moun pou yon jounen pou omwen twa (3) jou



**Radyo ki Mache ak Pil** – plis pil an rezèv



**Bwat Atik pou Premye Sekou** – asire ou ke ou tchyek dat ekspirasyon tout sa ki nan bwat sa a epi toujou mentni yo ajou



**Mask Pwoteksyon Kont Pousyè** – oubyen majo koton, pou ede ou filtre lè ki kontamine



**Kle Boulon** – pou ou ka fèmen itilite yo lè se nesesè



**Fòmil Manje ak Kouchèt pou ti Bebe** – se nesesè si ou gen timoun piti



**Nouriti** – ou dwe gen manje k ap konsève san gate pou omwen twa (3) jou



**Flach pou Limyè** – ak plis pil flach an rezèv



**Siflè** – pou atire atansyon kote ou bezwen èd



**Dra Plastik ak Tep pou ou Kole** – pou ou ka konstwi abri sou plas



**Kle pou ou Ouvri Bwat oubyen Boutèy** – pou ou ouvri tibwat ki gen manje



**Kat Wout Lokal yo** – ki gen pamì yo yon kat wout zòn pa ou lan epi yon kat kote ou planifye pou ou ale an si ou ap evakye

## Bezwen Espesyal

Gen anpil moun ak bezwen espesyal epi andikap ki gen piplis defi pou yo prepare yo pou kadijans, pou yo debouye yo nan ka sa yo. Fè reyinyon ak manm fanmi, ak zanmi, epi ak vwazen pou n diskite sou nesesite yo nan ka kote k ap gen kadijans, epi pou n asire nou pou n planifye davans pou sipò sa nou pral bezwen.

Si se lakay ou ou ap viv e ke ou gen bezwen espesyal, asire ou ke ou enskri nan ajans jesyon kadijans, nan depatman ponpye an, ak nan konpayi itilite sa yo ki ki nan county kote ou rete an.

## Pou Piplis Enfòmasyon ak Piplis Resous

Si ou bezwen plis enfòmasyon ak resous, ou ka vizite sitwèb sa yo:

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

[www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)

[www.twitter.com/MarylandOPR](http://www.twitter.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)



Se Depatman Sante ak Biwo Ijyèn Mantal pou Preparasyon ak Repons epi Asosyasyon Nasyonal Swen Sante Kapital Maryland lan [Department of Health and Mental Hygiene Office of Preparedness and Response and the Maryland-National Capital Homecare Association] nan yon patenarya k ap bay enfòmasyon sa a.

EKRI NON AK NIMEWO TELEFÒN LOPITAL OUBYEN  
KONPAYI K AP BA OU SWEN SANTÉ YO NAN KARE SA A.