

# حقيبة الطوارئ للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ٢٠٢٦

في أوقات النزوح أو الطوارئ، من المهم الوصول بسهولة إلى الأدوية والأدوات التي تساعدكم على إدارة صحتكم. تحضير حقيبة طوارئ يضمن استمرارية الرعاية الصحية حتى عندما تكونوا بعيداً عن منزلكم.

احتفظوا بهذه الحقيبة جاهزة لمساعدتكم في إدارة صحتكم:

## ١- الوثائق والأدوية



- نسخ من آخر الوصفات الطبية، وقائمة بأدويتكم (الاسم، الجرعة، والوقت)، وهوية شخصية أو جواز سفر، وأي معلومات طبية أخرى مهمة لمشاركتها مع مقدم الرعاية الصحية.
- كمية الأدوية المزمنة التي لديك في المنزل.
- التنبه لأي حساسية: كتابة اسم الدواء أو نوع المعدن أو الطعام الذي لديكم حساسية عليه.
- التأكد من معرفة طريقة الاستخدام الصحيحة (مثل: قبل الطعام أو بعده، فمويًا أو موضعيًا).

## ٢- لوازم المراقبة الذاتية



- للمصابين بالسكري الذين يراقبون نسبة السكر في الدم: جهاز قياس سكر الدم، بطاريات إضافية، إبر وخز، مسحات كحول، وحاوية آمنة (قارورة بلاستيك مع غطاء إذا توفر) للتخلص من إبر الخبز.
- للمصابين بارتفاع ضغط الدم الذين يراقبون ضغط الدم: جهاز قياس ضغط الدم وبطاريات إضافية.

## ٣- لوازم انخفاض سكر الدم



إذا كنتم تعانيون من انخفاض سكر الدم، احرصوا على وجود أقراص الجلوكوز، عبوات سكر، عبوات عسل، مربى، أو عصير.

**!! الاستعداد يساعد في حماية صحتكم وسلامتكم خلال الظروف غير المتوقعة !!**

لا تترددوا في طلب المساعدة من افراد عائلتكم او اصدقائكم عند الحاجة، او الاتصال على:

الخط الساخن ١٢١٤

