

# 炎热天气与糖尿病

## 保持凉爽，保护健康！

炎热的天气可能会危害您的健康。  
糖尿病患者会面对一些额外的风险，  
保持凉爽可以帮助您保持健康。

### 天气炎热时帮助您保持健康的小贴士：

- ✓ 全天喝足够的水以保持身体有足够的水份。
- ✓ 避免在一天中最热的时候外出。
- ✓ 在户外时务必穿着包脚的鞋，以防止脚部灼伤。
- ✓ 使用空调或风扇，拉上窗帘和百叶窗，让家里保持凉爽。
- ✓ 如果您监测血糖，请定期检查。如果感觉不适，请增加检查频率。
- ✓ 药物和血糖监测设备放置在远离高温的地方。药物标签会告诉您如何安全地储存它们。
- ✓ 如果您正在使用胰岛素泵或持续血糖监测仪，请咨询糖尿病保健专家在天气炎热时如何安全地使用它们。
- ✓ 制定生病行动计划。如果您身体不适或出现任何疾病迹象，请使用此计划。
- ✓ 如果您有低血糖症（即血糖过低）的风险，请随身携带低血糖治疗物品。
- ✓ 家中备有足够的食物、药物和糖尿病用品，这样天气炎热时无需外出。
- ✓ 与家人和朋友保持联系，如感觉不适请联系他人。
- ✓ 与您的医生或糖尿病保健专家讨论如何在炎热天气下控制您的糖尿病。

#### 了解更多信息

请访问 [ndss.com.au/hotweather](https://ndss.com.au/hotweather)  
或致电 NDSS 帮助热线  
**1800 637 700**。通过扫描二维码观  
看有关炎热天气与糖尿病的视频。

