

# 炎熱天氣與糖尿病

## 保持涼爽，才能保持健康！

炎熱的天氣會危害您的健康。  
糖尿病患者面臨一些額外的風險，  
因此保持涼爽有助於保持健康。

### 天熱時幫助您保持健康的秘訣：

- ✓ 每天喝足夠的水以保持水分充足。
- ✓ 儘量避免在一天中最熱的時候在戶外活動。
- ✓ 在戶外一定要穿有遮蓋的鞋子，以保護雙腳免受灼傷。
- ✓ 使用空調或風扇，拉上窗簾和百葉窗，保持室內涼爽。
- ✓ 如果您需要監測血糖，請定時檢查。如果感覺不適，請增加檢查頻率。
- ✓ 將藥物和血糖監測設備放在陰涼處。請遵照藥品標籤上的說明安全存放藥物。
- ✓ 如果您正在使用胰島素泵或持續血糖監測儀，請向您的糖尿病專科醫務人員諮詢如何在高溫環境下安全使用這些設備。
- ✓ 制定一個生病時的行動計畫。如果您身體不適或有任何疾病徵兆，就使用該計畫。
- ✓ 如果您有低血糖的風險（也稱為“低血糖症”或“低血糖”），請務必隨身攜帶低血糖治療藥物。
- ✓ 在家中準備好足夠的食物、藥品和糖尿病用品，如果天氣炎熱，就不必外出。
- ✓ 與親友保持聯繫，如感覺不適，要及時聯絡他們。
- ✓ 向您的醫生或糖尿病專科醫務人員諮詢在炎熱的天氣如何護理您的糖尿病。

#### 如需更多資訊

訪問：[ndss.com.au/hotweather](https://ndss.com.au/hotweather)  
或撥打 NDSS 熱線  
**1800 637 700**。掃描二維碼，觀看  
有關炎熱天氣與糖尿病的視頻。

