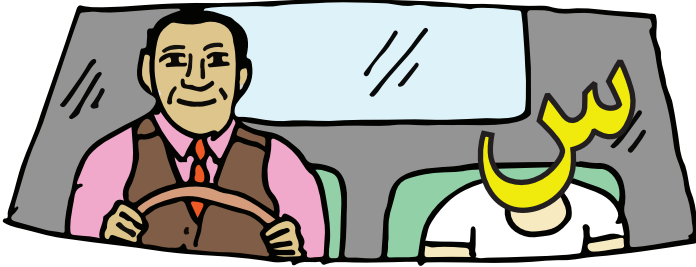


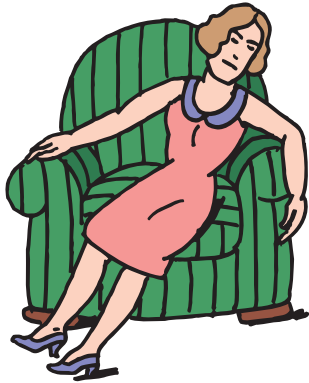
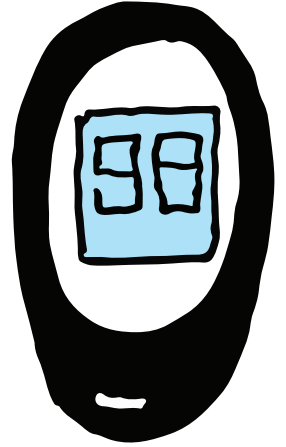
# القيادة الآمنة مع السكري

تعتبر القيادة الآمنة جزء مهم من الرعاية الجيدة بمرض السكري. إليك بعض النصائح البسيطة التي قد تساعدك في التغلب على هذا التحدي



## احرص دائماً على :

- رصد مستويات السكر لديك قبل القيادة، وكل ساعتين خلال الرحلات الطويلة
- إبقاء 15 غرام من أقراص الجلوكوز (أو سكريات سريعة الامتصاص كالعصير) لعلاج أي حالة هبوط سكر قد تفاجئك
- إيقاف السيارة فوراً في حال الشعور بأي أعراض لهبوط السكر
- علاج هبوط السكر بشكل عاجل، ثم انتظر ربع ساعة وافحص مستوى السكر مجدداً قبل القيادة (إذا وجدت مستويات السكر منخفضة، كرر العلاج وانتظر ثم افحص مجدداً)
- إجراء فحص دوري (سنوي) للعيون للتأكد من سلامة النظر



## تجنب دائماً :

- القيادة تحت تأثير الكحول
- القيادة أثناء الشعور بالمرض، التعب، التوتر أو الانزعاج الشديد
- الاستمرار بالقيادة عند الشعور المفاجئ بأعراض هبوط سكر الدم
- استكمال القيادة قبل عودة السكر لنسبه الطبيعية



تذكر: سلامتك وسلامة الآخرين على الطريق تأتي أولاً، فاحرص دوماً على القيادة الآمنة. فمن يقود حولك أو (راكب معك) معتمد على سيارتك وحرصك على رعايتك لمرض السكري