

У МЕНЕ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Я МОЖУ ВТРАТИТИ СВІДОМІСТЬ!

Ось як мені допомогти:

- 1** Дайте мені з'їсти або випити **щось солодке**: сік, солодку газовану воду, стік з цукром
- 2** Якщо я не можу ковтати, **не змушуйте** мене їсти і нічого не кладіть до рота!
- 3** Викличте **швидку допомогу 103** та повідомте, що у мене гіпоглікемія (низький рівень цукру в крові)

В жодному разі **НЕ КОЛІТЬ МЕНІ ІНСУЛІН!!**

Чим найкраще лікувати гіпоглікемію

- Таблетки декстрози | 2-3 шт |
- Глюкоза гель чи розчин | 15 г |
- Сік або газованка | 1 стакан |
- Цукор або мед | біля 1 ст.л. |
- М'які цукерки | 2-4 шт |

Чим не варто лікувати гіпоглікемію

- Льодяники (можна вдавитись)
- Шоколад (особливо темний)
- Жирні тістечка, торти (довго підіймають цукор)

Використовуйте «Правило 15»



З'їжте **15 грамів**
швидких
вуглеводів



Зачекайте
15 хвилин



Перевірте
рівень цукру та
повторіть за потреби

ЕКСТРЕННІ КОНТАКТИ