**توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی:**

* به همراه داشتن مقدار کافی داروهای تجویز شده توسط پزشک و مصرف به موقع داروها
* به همراه داشتن اطلاعات اورژانسی شرایط خاص و سپردن انها به همراهان
* کنترل علائم حیاتی مانند: تعداد ضربان قلب و فشارخون
* تماس با اورژانس در صورت داشتن درد در ناحیه قفسه سینه به مدت بیش از 10 دقیقه
* عدم استعمال دخانیات توسط بیمار و اطرافیان
* پرهیز جدی از پیاده روی طولانی
* پرهیز از حمل بار سنگین
* اجتناب از حضور در مناطق بسیار شلوغ و پرجمعیت
* نوشیدن آب و مایعات کافی حین سفر
* پرهیز از پرخوری در طول سفر

**پیشگیری از افت قند خون:**

* برنامه‌ی غذایی منظمی داشته باشید، هرگز نبايد يكي از وعده‌هاي اصلي غذاي خود را حذف‌كنید.
* دست‌کم ۳ وعده‌ی غذایی هم‌اندازه و میان‌وعده‌ داشته باشید
* بین وعده‌های غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید
* قند خون را پیش و پس از صرف وعده‌ی غذایی اندازه بگیرید و درباره‌ی تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید با پزشک‌تان صحبت کنید.
* پیش از مصرف انسولین و داروهای قند خون، دوز مصرفی‌تان را دوباره چک کنید
* زمان مصرف بیشترین مقدار دارو را بدانید
* پیوسته و هماهنگ با دستور پزشک قند خون‌تان را اندازه بگیرید
* دستبند، گردنبند یا کارت ویژه‌ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید

**پیشگیری از زخم پای دیابتی**

* هر روز پاهاي خود را با آب ولرم و صابون بشويید و بين انگشتان خود را با حوله‌ي نرم خشك‌كنید.
* ناخن‌هاي پا را كوتاه نگه ‌دارید. نـاخن را مستقيم گرفته گوشه‌هاي آن را نگيرید و در ضمن ناخن نبايد از ته گرفته‌ شود. درصورتي‌ كه ديد بيمار مشكل داشته‌ باشد، شخص ديگري ناخن‌هاي او را بگيرد.
* جوراب خود را روزانه عوض‌كرده و از جوراب نخي و ضخيم استفاده‌كنید.
* از كفش راحت، پاشنه كوتاه و پنجه پهن استفاده‌كنید.
* در اقامتگاه از كفش راحتي و دمپـايي استفاده‌كنید و براي جلوگيـري از جـراحت احتمالي، پابرهنه راه ‌نروید.
* پاهاي خود را روزانه ازنظر وجود قرمزي، تورم، تغيير رنگ، زخم، ترك‌خوردگي و ترشح اطراف ناخن بررسي‌كنید. براي اين منظور و مشاهده‌ كف پا مي‌توانید از آينه استفاده‌ نمايید.

**پیشگیری از تشدید بیماریهای مزمن تنفسی و آسم**

* خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک کننده (مثل گرده گل، حیوانات خانگی، مایت موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمایی و ضدعفونی کننده، عطر، آسپرین و ... )دور کنید.
* در صورت وجود گرد و غبار در مسیر پیاده روی، از ماسک های فیلتر کننده ذرات ریز مانند N95، FFP2 و ... استفاده کنید.
* دارو ها و به ویژه افشانه های تنفسی که قبلا برایتان تجویز شده است طبق دستور پزشک مصرف کنید.
* اگر مبتلا به آسم هستید، از سیگار کشیدن و تماس با هر گونه دود سیگار و سایر مواد دخانی نظیر قلیان وپیپ خودداری کنید.
* اگر مبتلا به آسم هستید، از مصرف داروهایی مانند آسپرین،بروفن،مفنامیک اسید و پروپرانولول خودداری کنید.
* قبل از سفر نسبت به درمان بیماریهایی مانند آلرژی بینی، سینوزیت ریفلاکس معده برای پیشگیری و کنترل بهترآسم اقدام ودارو های مصرفی و اسپری های تنفسی را در کیف دستی خود حمل کنید.