

# Managing Sick Days:

Take this form to your next doctor visit and ask for help to plan for when you are sick.

## If I am sick, my doctor wants me to do these things:

- Take my regular medicines.
- Drink lots of sugar-free fluids.
- Take my temperature.
- Treat low or high blood sugar.
- Do not take over-the-counter medicines unless my doctor approves.
- Other: \_\_\_\_\_

## If I am sick, how often should I check my blood sugar?

- Check my blood sugar as I normally do at \_\_\_\_\_
- Every 2 to 4 hours.
- Other: \_\_\_\_\_
- Whenever I have symptoms of low or high blood sugar.

## What blood sugar number could be a problem?

Blood sugar \_\_\_\_\_ or below **OR** Blood sugar \_\_\_\_\_ or higher.  
Blood sugar that is \_\_\_\_\_ or less for \_\_\_\_\_ day(s).  
Blood sugar that is \_\_\_\_\_ or more for \_\_\_\_\_ day(s).

## I will call my doctor:

- If my temperature is 100.5 degrees or more.
- If I cannot take my medicines.
- If I cannot eat or drink as I normally do.
- If I am throwing up or have diarrhea for more than 2 hours.
- If my blood sugar is \_\_\_\_\_ or above more than 2 times in a week.
- If I have a blood sugar of \_\_\_\_\_ or more.
- If I have more than 2 blood sugars that are below \_\_\_\_\_.
- If I do not feel better after 2 days of being sick or if I feel worse at any time.
- If I cannot reach the doctor, go to an emergency room or call 911.

Doctor \_\_\_\_\_ gave me these directions  
on (date): \_\_\_\_\_.



## Sick Day Kit:

(Have ready in case you need it)

- Doctor's name: \_\_\_\_\_
- Phone number: \_\_\_\_\_
- Friend to stay with me or check on me: \_\_\_\_\_  
Phone number: \_\_\_\_\_
- Thermometer
- Fast-acting sugar sources
- Fluids and food that are not sugar – free in case I am not eating as I normally do: (crackers, bread, regular soda, regular fruit drink, regular jello, pudding, etc.)
- Other: \_\_\_\_\_

Your diabetes may be harder to manage when you are sick.

**Be Prepared —  
Have a Sick Day Kit Ready.**



## Como Actuar En Los Días En Que Estoy Enfermo:

Lleve esta forma a su doctor en la próxima visita y pida un plan para la próxima vez que esté enfermo.

### Si estoy enfermo, mi doctor quiere que yo haga lo siguiente:

- Tomar mis medicamentos de costumbre.  Beber muchos líquidos sin azúcar.
- Checar mi temperatura.  Tratar mi azúcar sanguínea alta o baja.
- No debo tomar medicinas sin receta a menos de que el doctor lo apruebe.
- Otros: \_\_\_\_\_

### ¿Si estoy enfermo, qué tan a menudo debo checar mi azúcar sanguínea?

- Debo checar mi azúcar sanguínea como de costumbre cada \_\_\_\_\_
- Cada 2 o 4 horas  Otro: \_\_\_\_\_
- Cuando yo tenga síntomas de azúcar sanguínea alta o baja.

### ¿Qué nivel de azúcar sanguínea puede ser un problema?

- \_\_\_\_\_ este número o más bajo es demasiado bajo.
- \_\_\_\_\_ este número o más alto es demasiado alto.
- Cuando mi azúcar sanguínea es de \_\_\_\_\_ o menos durante \_\_\_\_\_ día(s).
- Cuando mi azúcar sanguínea es de \_\_\_\_\_ o más alta durante \_\_\_\_\_ día(s).

### Yo debo llamar al doctor si:

- Mi temperatura es de 100.5 grados o más alta.
- Si yo no puedo tomar mis medicinas.
- Si no puedo comer o beber como normalmente lo hago.
- Si he vomitado o tenido diarrea por más de dos horas.
- Si mi azúcar sanguínea es de \_\_\_\_\_ o por arriba más de dos veces a la semana.
- Si mi nivel de azúcar sanguínea es de \_\_\_\_\_ o más.
- Si mi nivel de azúcar sanguínea dos veces está por debajo de \_\_\_\_\_.
- Si no me siento mejor después de dos días de estar enfermo o si me he sentido peor en cualquier momento.
- Si no puede hablar con el doctor, vaya a una sala de emergencias o llame al 911.

El Doctor \_\_\_\_\_ me dio estas instrucciones el (día): \_\_\_\_\_.



### Botiquín:

(Téngalo lista en caso de que lo necesite)

- Nombre del doctor: \_\_\_\_\_
- Número de teléfono: \_\_\_\_\_
- Amigo que puede quedarse conmigo o que puede checar como estoy: \_\_\_\_\_
- Número de teléfono: \_\_\_\_\_

- Termómetro
- Material azucarado de absorción rápida
- Bebidas y alimentos que contienen azúcar en caso de que no pueda comer como de costumbre: (galletas saladas, pan, sodas regulares, jugos de frutas regulares, jaletinas regulares, pudín, etc.)
- Otros: \_\_\_\_\_

Su diabetes puede ser más difícil de controlar cuando usted está enfermo.

**Esté preparado — Tenga listo un botiquín para el día en que esté enfermo.**

