

التزامات للجميع

في كيبك، تُعتبر قيادة السيارات امتيازاً وليست حقاً. ويجب على جميع الأشخاص الذين يقودون مركبة (عَرَبِيَّة) أن يلتزموا بمتطلبات تتعلق بالحالة الصحيّة والرؤية. ومن الضروري إبلاغ شركة التأمين على السيارات في كيبك (SAAQ) بحالتهم الصحيّة:

- عند طلب رخصة القيادة؛
- عند تجديد الرخصة؛
- في غضون 30 يوماً من أيّ تغيير يطرأ على حالتهم الصحيّة قد يؤثر على قدرتهم على القيادة.

قد تؤدي أيّ بيانات كاذبة أو مضلّة إلى تعليق الرخصة أو فرض غرامة.

الموارد

شركة التأمين على السيارات في كيبك (SAAQ)
**Société de l'assurance automobile
du Québec (SAAQ)**

معلومات عامة حول مرض السُّكري وقيادة السيارات
*Renseignements généraux sur le diabète
et la conduite automobile*

[saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/
sante-conducteurs/conditions-medicales](http://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/sante-conducteurs/conditions-medicales)

معلومات حول الفحوصات الطبيّة الإلزاميّة
*Renseignements sur les contrôles
médicaux obligatoires*

saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/etat-sante-permis

اللائحة التنظيميّة بشأن شروط الوصول إلى قيادة مركبة (عَرَبِيَّة)
والمرتبطة بصحة السائقين

**Règlement sur les conditions d'accès
à la conduite d'un véhicule routier relatives
à la santé des conducteurs**

[legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/
rc/C-24.2,%20r.%208](http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/C-24.2,%20r.%208)

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

universi-d.com

Diabète  Québec

diabete.qc.ca

Diabète  Québec

قيادة السيارات
ومرض السُّكري
ما يجب أن تعرفه

الخصائص المتعلقة بمرض السكري

يُعدّ مرض السكري من الحالات الطبيّة التي قد تؤثر على القيادة الآمنة للمركبات.

والأسباب الرئيسيّة هي

المخاطر المرتبطة بما يلي:

نقص السكر في الدم، أي انخفاض مستوى السكر في الدم إلى أقل من 4 مليمول/لتر، بسبب الأعراض التي قد تؤثر على يقظتك ورؤيتك (مثل الدوار (الدوخة)، الضعف، الإرتباك، فقدان الوعي)؛

ارتفاع السكر في الدم، أي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى أكثر من المعدلات المُستهدفة، بسبب الأعراض التي قد تؤثر هي أيضاً على يقظتك ورؤيتك (مثلاً: صعوبة التركيز، النعاس، عدم وضوح الرؤية "الغباشية")؛

وجود مضاعفات، كمشاكل العينين (اعتلال الشبكية) ومشاكل الأعصاب (الاعتلال العصبي). فقد يؤثر اعتلال الشبكية على الرؤية بينما قد يقلل الاعتلال العصبي من الإحساس بالقدمين. ومع انخفاض الإحساس بقدميك، قد تواجه صعوبة في تحريكهما بسرعة إذا اضطرت، على سبيل المثال، إلى استخدام الفرامل لتجنّب وقوع حادث.

هل تعلم؟

بصفتك شخصاً مُصاباً بمرض السكري، يجب عليك الخضوع لفحص طبيّ كلّ سنتين على الأقل.

ويتعيّن عليك إبلاغ شركة التأمين على السيّارات في كيبك (SAAQ) في غضون 30 يوماً عن أيّ نوبة من نقص شديد في سكر الدم تطلبت مساعدة شخص آخر لمعالجتها أو أدّت إلى فقدان الوعي.

بعض علاجات السكري تزيد من خطر نقص السكر في الدم.

ما هي علاجاتك؟

- "أحقن الأنسولين."
- "أتناول غليكلازيد (Diamicron^{MD} وDiamicron^{MDMR})"
- "أتناول غليمبيريد (Amaryl^{MD})"
- "أتناول غليبوريد (Diaseta^{MD})"
- "أتناول ريباغليينيد (GlucoNorm^{MD})"

إذا كنت قد وضعت علامة على واحد على الأقل من هذه العلاجات، فمن المهم اتّخاذ الإحتياطات التالية لتقليل المخاطر المتعلقة بنقص السكر في الدم أثناء القيادة:

- ✓ حمل جهاز قياس السكر أو استخدام نظام مراقبة مستمرة للجلوكوز (مثل FreeStyle Libre، Dexcom)؛
- ✓ الإحتفاظ بكمبيوترات سريعة الإمتصاص في متناول اليد دائماً أثناء القيادة.
- ✓ قياس مستوى السكر في الدم قبل القيادة، وعلى الأقل كلّ 4 ساعات أثناء القيادة، وإذا شعرت بأعراض نقص السكر في الدم.
- ✓ قياس مستوى السكر في الدم بشكل متكرّر في حال وجود عوامل قد تزيد من خطر نقص السكر في الدم، مثل القيام بنشاط بدني حديث أو تأخير أو تخطي إحدى الوجبات.

إذا كان مستوى السكر في الدم لديك أقل من 4.0 مليمول/لتر، يجب عليك القيام بما يلي:

- أوقف سيّارتك في مكان آمن.
- عالج نقص السكر في الدم:

1. تناول 15 غراماً من الكربوهيدرات سريعة الإمتصاص، مثل:

- 4 أقراص جلوكوز Dex4MD.
- 150 مل (2/3 كوب) من مشروب غازي عادي أو عصير فواكه.

2. إنتظر 15 دقيقة للراحة.

3. قُمْ بقياس مستوى السكر في الدم مرّة أخرى:

- إذا كانت النتيجة أقل من 4 مليمول/لتر، قُمْ بالعلاج مرّة أخرى باتّباع الخطوات من 1 إلى 3.
- إذا كانت النتيجة 4 مليمول/لتر أو أكثر وكان موعد وجبتك المعتادة بعد أكثر من ساعة، تناول وجبة خفيفة تحتوي على 15 غراماً من الكربوهيدرات ومصدر للبروتين، مثل 60 مل (¼ كوب) من خليط المكسرات والفواكه المجفّفة التي تحتفظ بها في صندوق القفازات بالسيّارة.
- إنتظر 40 دقيقة قبل القيادة بعد التأكّد من أنّ السكر في الدم قد أصبح في مستوى آمن، أي أعلى من 5 مليمول/لتر. وسيضمن ذلك عودتك إلى حالة اليقظة الطبيعيّة ويقلل من خطر حدوث نوبة نقص سكر الدم مرّة أخرى.

وإذا كنت، على العكس من ذلك، في حالة زيادة مُفرطة في سكر الدم وتعاين من أعراض قد تؤثر على قدرتك على القيادة، تَوَقّف عن القيادة واتّخذ الخطوات اللازمة للعودة إلى القيادة بشكل آمن.

قد تؤدّي بعض الحالات، مثل قيادة مركبة تجارية أو وجود حالات سابقة من نوبات نقص سكر الدم الحادة، إلى تعديل التّوصيات الواردة في هذا المستند.