

Diabetesmottagning • بنکە ی پیشوازی نهخۆشی شهکریه

خواردن و ئینسۆلین

Mat och insulin

دهمودانت بشۆ



tvätta händerna

شهکری خوین بپیوه



mät blodsocker

کاربوهایدرات حسابکه، ژماره کانی خۆت پیشانی نهوانی

ترده



räkna kolhydrater, dela med din siffra

ئینسۆلین وه رگره



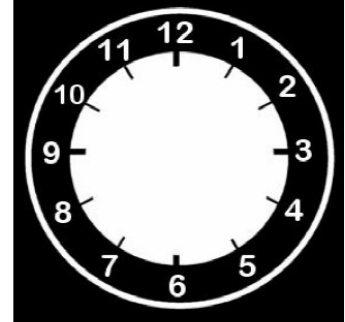
ta insulin

نانخواردن



ät din mat

۲ کاژیر چاوه روانکه



vänta 2 timmar

شهکری خوین بپیوه



mät blodsocker

شهکری خوینی چاک دهشیت له ئیوان

4 - 8

mmol/l

bra blodsocker är mellan:

نهگەر پیویستی کرد ئینسۆلین وه رگره



ta insulin om det behövs