

# ee Iskuullada Owatonna ee Xafiiska Adeegga Caafimaadka

## Warqadda Macallinkaaga Macallinka / Tababarka Jimicsiga

Taariikhda \_\_\_\_\_  
Gacaliye \_\_\_\_\_

Magacaygu waa \_\_\_\_\_ waxaan ku jiri karaa fasalkaaga jimicsiga ama ka qayb-qaadan karaa nashaadaadyada isboorti ee aad tababartid ama kormeeraysid. Waxaad u baahan tahay inaad ogaato inaan qabo sonkorow. Sonkorowgu ma aha mid la kala qaadsiiyayo mana aha inuu saameyn ku yeesho awooda aan uga qeybqaadan karo firfircoonaanta isboortiga. Si kastaba ha noqotee, waxaa jira dhowr xaqiiqo oo ku saabsan sonkorowga kuwaasoo laga yaabo inay kaaga caawiyaan inaad ogaato.

Sonkorow, kaadiheyskeygu ma sameeyo insulin. Insulin la'aan, gulukoos dhiiggaygu wuu kacaa. Waxaan qaataa cirbado insuliin ah si aan gulukoosta dhiiggayga uga dhigo tiro badan oo caadi ah. Waxaan sidoo kale raacaa qorshe cunto oo gaar ah oo waxaan ku tijaabiyaa gulukoosta dhiiggayga si joogto ah anigoo isticmaalaya mitir.

Jimicsigu badanaa wuxuu yareeyaa gulukoosta dhiiggayga. Si looga hortago gulukoosta dhiiggu inay hoos u dhacdo, waxaan badanaa u baahanahay inaan cuno wax yar ka hor nashaadaadka. Xitaa haddii aan wax cuno, waxaa wali suurto ah in gulukoosta dhiiggaygu ay bilaaban doonto inay yaraato. Badanaa waan ogahay goorta ay taasi dhacdo. Waxaan dareemi karaa daciifnimo, dhidid, xishood, ama gaajo. Haddii taasi dhacdo ama wac kalkaaliyaha xafiiska caafimaadka ama / ama u raac ardayga xafiiska caafimaadka. Daaweynta, astaamuhu waxay badanaa ku baxaan 10 daqiiqo gudahood.

Si kastaba ha noqotee, waxaa laga yaabaa inaan had iyo jeer ka warqabin astaamaha gulukoos dhiig oo hooseysa. Haddii aan arkom wareersan ama aant naftayda ku simaha, midkood wac kalkaaliyaha xafiiska caafimaadka iyo / ama meeluu ardayga xafiiska caafimaadka isla markiiba. Haddii aan jawaabi waayo, wac 911 iyo xafiiska caafimaadka dugsiga.

Haddii aad wax su'aalo ama walaac ah qabtid, ila hadal aniga, waalidkey ama iskuulka kalkaalisada caafimaadka ee. Adeegso nambarada hoosta ku qoran:

Kalkaaliye caafimaad:  
Magaca (Waha) Magaca (magacyada):  
Lambarka Taleefoonka Guryaha:  
Lambarka Telefoonada Shaqada:  
Qofka beddelka ah ee la wacayo I xaalad degdeg ah:

Magaca:  
Xiriirka:  
Lambarka Telefoonka:

Si daacadnimo ah, \_\_\_\_\_