

Cov Lus Qhia Koj Saib Xyuas Kab Mob Ntshav Qab Zib

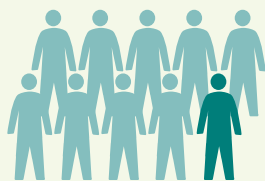
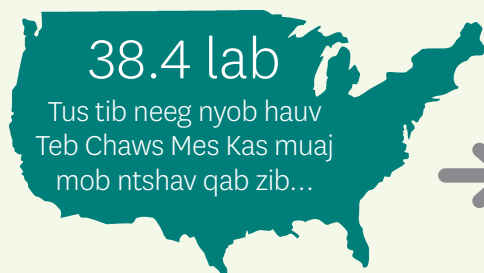
COV KEV UAS KOJ YUAV UA TAU YOOJ
YIM LOS MUS TSWJ KOJ COV NTSHAV
QAB ZIB THIAB LOS UA KOM NTSIB
KEV NOJ QAB NYOB ZOO



Muaj coob coob tus tib neeg uas muaj ntshav qab zib yeej ua tau lub neej tsis muaj mob nkeeg, nyob tau noj qab nyob zoo. Koj kuj ua tau ib yam thiab:

Ua raws li txoj kev ua neej nyob uas noj qab haus huv tuaj yeem pab koj tswj koj cov ntshav qab zib. Koj yuav tsum txhuan koj cov hniav txhua hnuv kom nws noj qab nyob zoo. Kev saib xyuas uas tsim nyog hauv tus neeg muaj mob ntshav qab zib yuav tiv thaiv tau kom koj pom kev, mus taus kev los sis kom tsis txhob muaj tej yam phem. Kev saib xyuas tus kheej zoo yog yog ua raws li cov tes dej num txhua hnuv uas muaj kev noj qab haus huv: noj cov khoom uas zoo rau lub cev, ua cov dej num ua si uas ua rau lub cev khov thiab muaj zog, muaj kev kuaj cov ntshav piam thaj (ntshav qab zib), thiab mus ntsib kws kho mob raws sij hawm.

Kab mob ntshav qab zib raws li cov lej¹



qhov ntawd tsuas yog
tshaj li ¹ tus neeg
hauv txhua 10 leej
tib neeg yog cov
neeg muaj ntshav qab zib.

Muaj peb hom mob ntshav qab zib uas tseem ceeb.

- **Hom 1:** Lub cev tsim tau cov tshuaj insulin tsawg los sis tsis tsim li.
- **Hom 2:** Lub cev yeej ua tau cov tshuaj insulin tiam sis siv cov tshuaj insulin tsis tau zoo.
- **Kev Xeeb Me Nyuam:** Cov poj niam cev xeeb tub yuav tau txais hom mob ntshav qab zib no thaum cev xeeb tub, ua rau lawv muaj kev pheej hmoo siab uas yuav mob ntshav qab zib hom 2 tom qab hauv lub neej.

¹CDC. Daim Ntawv Tshaj Tawm Txheeb Cais Txog Kev Mob Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws: Kev kwv yees ntawm Kev Mob Ntshav Qab Zib thiab Nws Qhov Kev Mob Ntshav Qab Zib hauv Teb Chaws Mes Kas, Xyoo 2021. Atlanta, GA: Teb Chaws Mes Kas Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Tib Neeg; 2021.

Kab mob ntshav qab zib yog dab tsi?

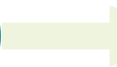
Kab mob ntshav qab zib yog ib tus kab mob uas koj lub cev ua tau cov tshuaj insulin tsawg los sis ua tsis tau li.

Insulin yog ib yam tshuaj hu ua hormone uas xa zaub mov mus rau koj cov keeb nqaij tawv.

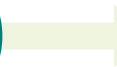
Insulin yog ib yam tshuaj hormone uas khiav dej num zoo li ib lub tsheb rau cov zaub mov uas koj noj. Thaum koj noj zaub mov, koj lub cev muab koj cov zaub mov zom ua tej daim me me. Insulin mam li muab cov zaub mov ntwam no xa mus yug koj cov keeb nqaij ntawv. Yog tsis muaj insulin, koj cov keeb nqaij tawv yuav tshaib plab thiab cov zaub mov koj noj yuav nkag mus rau hauv koj cov ntshav, ua rau koj cov ntshav piam thaj nce siab.



Zaub Mov



Tshuaj Insulin



Keeb Nqaij
Tawv



Txoj Kev Nyob Tau Tsis Muaj Teeb Meem Txawm Tias Koj Yeej Muaj Ntshav Qab Zib

Koj puas yog ib tug neeg ntawm 38.4 lab tus pej xeeb Mes Kas uas muaj mob ntshav qab zib?

Ntawm no yog ib cov tswv yim los mus pab koj saib xyuas koj tus kheej thiab koj cov ntshav qab zib, thiab los ua kom koj tsis txhob muaj kev ntshov siab:



Noj txiv hmaib txiv ntoo thiab zaub kom ntau thiabnoj piam thaj thiab ntsev tsawg.



Nquag ua cov dej num ua si – mab mam ua cov dej num ua si kom tau ntev txog li 150 feeb rau ib lim piam los ua kom lub cev khov thiab muaj zog.



Noj cov tshuaj ntshav qab zib raws nraim li qhov uas tus kws kho mob qhia komnoj.



Teem sijhawm thiab mus ntsib koj cov kws kho mob tsis txhob pub tu ncua.



Kuaj xyuas koj theem piam thaj hauv cov ntshav tsis tu ncua.



Txiav los sis tsis txhob pib haus luam yeeb.



Paub txog koj li ABCs:

- Kev kuaj **A** 1c li ib txwm.
- **B** Qhov siab ntawm cov ntshav yuav tsum nyob hauv 140/90 mm Hg.
- **C** Tswj piam thaj cholesterol.

Koj puas paub?

Kev hloov pauv txoj kev ua neej nyob kom muaj kevnoj qab haus huv tuaj yeem txo qis koj txoj kev pheej hmoo ntawm cov teeb meem kevnoj qab haus huv uas ntsig txog tus kab mob ntshav qab zib. Nws yeej muaj tseeb!

Cov chaw muab kev pab:

https://www.cdc.gov/diabetes/communication-resources/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/Diabetes/library/socialmedia/infographics.html

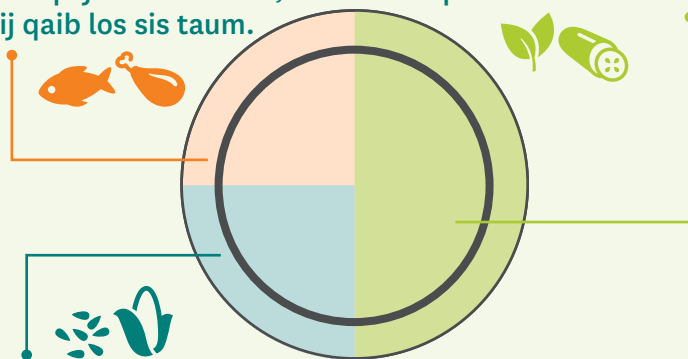
<https://www.cdc.gov/diabetes/caring/steps-to-help-you-stay-healthy-with-diabetes.html>

Txoj Kev Noj Tau Zaub Mov Tsis Muaj Teeb Meem Txawm Tias Koj Yeej Muaj Ntshav Qab Zib

Txoj kev noj cov zaub mov uas yuav zoo rau lub cev yog tus yuam sij los tswj koj cov ntshav qab zib. Koj cov ntshav piam thaj yuav raug hloov pauv raws li qhov tias koj noj dab tsi, koj noj thaum twg thiab koj noj ntau npaum li cas. Mus nrog koj tus kws kho mob thiab tus kws qhia neeg noj zaub mov (tus neeg uas paub kev noj zaub mov) sib tham los npaj ib txoj kev noj zaub mob uas yuav zoo rau koj.

Txoj kev npaj zaub mov noj hu ua **“Kev Siv Phiab Ntsuas”** yog ib txoj kev uas yuav ntsuas tau zaub mov noj yooj yim. Siv lub phaj li cuaj-nti:

- **Siv ib feem plaub ntawm koj lub phaj coj los rau cov khoom noj uas muaj protien, zoo li nqaij ntses salmon, nqaij qaib los sis taum.**
- **Siv ib nrab ntawm koj lub phiab coj los rau cov zaub uas tsis muaj piam thaj, zoo li zaub spinach, hauv paus carrots thiab taub.**



- **Ntxiv cov zaub mov noj uas muaj carbohydrate ib feem plaub ntawm koj lub phaj, xws li:**
- Txiv hmab txiv ntoo los sis cov khoom noj tsim ua los ntawm kua mis los sis ob yam tib si.
- Cov roj rog uas muaj kev noj qab nyob zoo, xws li txiv ntseej los sis txiv avocados, me ntsis.
- Cov khoom noj ua siv mis nyuj ua xws li mis nyuj, yogurt, thiab mis hloov pauv (xws li, kua mis taum daj).
- Cov mov nplej cov hmoov nplej, xws li cov nplej xim av los sis cov zaub uas muaj hmoov txhuv nplej xws li pob kws.

Qhov chaw muab kev pab: <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

Tsis Txhob Nyob Twb Ywm Hauv Tsev Xwb Yog Koj Muaj Ntshav Qab Zib

Txoj kev mus ua cov dej num ua si yeej yog ib txoj kev los mus tswj koj cov ntshav qab zib thiab los mus ua kom tsis txhob muaj mob. Mus nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog cov dej num ua si thiab qhov tias saib koj yuav ua cov dej num ua si ntau npaum li cas nws thiaj li yog qhov zoo tshaj rau koj ua ntej txhua zaus koj yuav mus ua ib yam dej num ua si.

Tsib yam zoo ntawm txoj kev ua cov dej num ua si:

1. Pab tswj cov ntshav piam thaj.
2. Txo txoj kev uas ntxim yuav muaj kab mob plawv thiab txoj kev uas txim yuav ua rau cov hlab xa xov hauv lub cev puas.
3. Pab uas kom tswj tau qhov hnyav ntawm lub cev kom nyob rau qhov tsis muaj mob.
4. Ua kom pw tau tsaug zog thiab tso tau quav yooj yim.
5. kev nyab xeeb ntawm siab ntsws

Ua cov dej num ua si zoo li qhov koj nyiam ua

Qhov uas ib tus neeg ua ib yam dej num ua si yeej zoo tshaj li qhov uas tsis ua ib yam dej num ua si dab tsi li. Txawm tias koj tsuas ua ib yam dej num ua si me ntsis xwb los, nws yeej pab tau koj txoj kev noj qab nyob zoo ntau. Xaiv ib cov dej num ua si uas koj nyiam ua thiab koj yuav ua tau yooj yim. Ua cov dej num ua si kom luv kawg los yog li 10 feeb rau ib zaug. Ces mam li mab mam xyauv kom koj ua tau ntev zuj zus ntxiv. Xav kom koj ua tau ib yam dej num ua si ntev txog li 30 feeb kom tsawg kawg los yog li 4-5 zaug rau ib lim tiam. Ntawm no yog ib cov hauv kev rau koj los mus ua cov dej num ua si txhua txhua hnub:

- | | |
|-----------------------|---|
| ✓ Taug kev | ✓ Ib yam txuj ci hu ua Yoga |
| ✓ Kev ua vaj | ✓ Lawj Xeeb |
| ✓ Kev nqus pluas plav | ✓ Kev nce ntaiv |
| ✓ Kev seev cev | ✓ Kev nqa khoom hnyav kom lub cev khov thiab muaj zog |

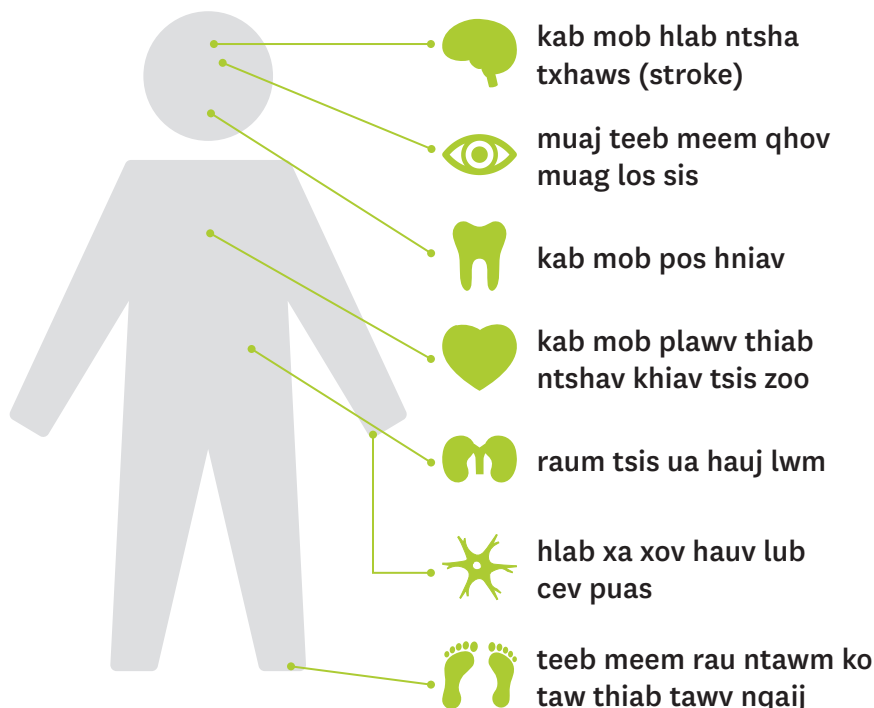




Ua Kom Tsis Txhob Muaj Cov Teeb Meem Loj Uas Chiv Los Ntawm Kev Muaj Ntshav Qab Zib

Kev saib xyuas koj cov ntshav qab zib yuav tsum yog cov tes dej num txhua hnuv. Ua tsaug rau kev vam meej fab kev kho mob thiab cov kws kho mob uas zoo thiab cov kws tu neeg mob, cov neeg uas muaj mob ntshav qab zib tau txaus siab rau lawv lub neej thiab ua neej nyob kom ntev dua.

Txoj kev mus nrog koj tus kws kho tham yeej yog ib yam tseem ceeb. Qhia rau koj tus kws kho mob kiag tam sim ntawd yog tias koj tsis xis nyob, los sis muaj kab mob, teeb meem ntawm daim tawv nqaij los sis theem piam thaj hauv ntshav nce siab dhau. Yam tsis muaj kev saib xyuas zoo, kev muaj ntshav qab zib yeej ua tau kom muaj teeb meem rau ntau ntau qhov chaw ntawm lub cev.





Tswj Koj Cov Ntshav Qab Zib

Tau txais kev tshuaj ntsuam xyuas koj li kev mob ntshav qab zib



Kev mus ntsib koj tus kws kho mob raws sij hawm yuav pab ua kom koj tswj tau koj cov ntshav qab zib. Yog ib qhov kev kuaj qhia tias koj muaj ib qhov teeb meem, koj yuav mus kho tau ntsov kom qhov teeb meem ntawd tsis txhob mob loj ntxiv. Mus saib phab ntawv txuas ntxiv ntawm no yog xav paub cov kev kuaj uas peb pom zoo koj kom muaj.



Hu rau koj tus kws kho mob hnuv no mus teem sij hawm los mus kuaj. Yog koj xav kom muaj neeg pab koj nrhiav ib tus kws kho mob los sis muaj lus nug, hu rau CalViva Health Lub Chaw Pab Tswv Cuab ntawm 1-888-893-1569 (TTY/TDD: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lim tiam. Tsab xov tooj koj hu rau peb yeej yog hu dawb xwb.

Kuv cov ntaub ntawv kuaj ntshav qab zib

☐ Qhov Kev Kuaj Hemoglobin (HbA1c)

Mus siv koj li HbA1c koj los kuaj saib seb koj tswj tau koj cov ntshav qab zib zoo npaum li cas. Nov yog kev kuaj ntshav uas ntsuas theem piam thaj hauv cov ntshav nyob rau qhov nruab nrab ntawm koj lub cev nyob rau ob peb lub hlis dhau los. Qee tus neeg xav tau qhov kev kuaj no ntau dua ib xyoo ib zaug. Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob.

☐ Kev tshuaj ntsuam xyuas lub raum

Mus kuaj koj cov zis saib koj lub raum puas ua hauj lwm zoo thiab saib puas pom muaj teeb meem dab tsi thaum tseem ntxov.

☐ Kuaj qhov muag uas tsom saib lub noob muag

Mus ua ib qhov kev kuaj qhov muag uas kuaj lub ntsiab muag saib puas pom tej cov teeb meem uas yuav ua tau kom dig muag. Hu rau ib tus kws kho qhov muag uas muaj ntawv cog lus nrog koj qhov kev faj seeb mus teem ib lub sijhawm los mus kuaj.

☐ Ntshav siab

Hais kom koj tus kws kho mob ntsuas koj cov ntshav saib koj cov ntshav siab npaum li cas txhua zaug thaum koj mus ntsib nws, los sis mus ntsuas tsawg kawg los yog li ib xyoo ib zaug. Koj yuav tsum npaj los ua kom qhov siab ntawm koj cov ntshav yog nyob hauv qab 140/90 mm Hg.

☐ Tsis txhob hnov qab mus ua cov kev soj ntsuam thiab kev kuaj ntawm no ntxiv thiab:

- Kev kuaj ko taw (ntawm txhua qhov kev mus ntsib).
- Kuaj kaus hniav (tsawg kawg los yog li ib xyoo ib zaug).
- Txhaj tshuaj mob khaub thuas (txhua xyoo).

Nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog cov kev soj ntsuam thiab kev saib xyuas tus kheej uas koj yuav tsum tau ua.

Kev Tswj Ntau Txoj Kev Ntxhov Siab ntawm Kev Muaj Ntshav Qab Zib

Txoj kev ua neej muaj ntshav qab zib yeej yog ib yam teeb meem uas nyuaj. Koj yuav tsum tau pauv txoj kev uas koj ua neej nyob thiab tej dej num uas koj ib txwm ua koj thiaj li yuav tswj tau koj txoj kev noj qab nyob zoo. Muaj tej lub sijhawm koj yuav xav tau tias qhov no yog ib hauj lwm nyuaj heev rau koj los mus ua thiab nws ua muaj "kev ntxhov siab txog muaj ntshav qab zib." Thaum muaj "kev nyuaj siab txog kev mob ntshav qab zib," koj yuav hnov tau tias ntxhov siab, npau taws, los sis poob siab. Txoj kev ntxhov siab thiab txhua yam uas koj yuav tau pauv yeej ua kom koj saib xyuas koj tus kheej tau nyuaj thiab ua kom koj ua raws nraim li txhua yam uas koj yuav tsum tau ua txhua hnub tsis tau yooj yim.



txoj
rau koj

Cov tswv yim uas yuav pab ua kom koj tswj tau koj cov ntshav qab zib thiab tswj tau koj txoj kev ntxhov siab:

- Nrog pawg neeg saib xyuas koj txoj kev noj qab nyob zoo thiab koj tsev neeg sib tham hais txog koj txoj kev xav.
- Nug koj tus kws kho mob thiab khw muag tshuaj seb puas muaj lwm yam kev pab los them cov nqi ntawm cov tshuaj thiab khoom siv rau kev muaj ntshav qab zib.
- Pub cov neeg hlub tshua txog koj thiab koj cov phooj ywg los pab saib xyuas koj cov ntshav qab zib.
- Mus nrog lwm tus neeg uas muaj ntshav qab zib sib tham.
- Tseg sijhawm mus ua tej yam uas koj nyiam ua.

Kev ntxhov siab txog kev muaj ntshav qab zib yeej pauv tau mus ua kev tu siab yog tias koj yeej muaj cov kev xav ntawm no tau ntev lawm thiab yeej pheej tsis ploj li. Yog koj xav tias koj yeej muaj kev tu siab, hais rau koj tus kws kho mob paub sai sai.

Lub Program Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav Teladoc (Lub Program Dis Cis Tauj) muaj cov cuab yeej los pab kom koj zoo siab dua thiab noj qab nyob zoo dua qub. Lub khoos kas pab tus kheej no muaj pab cuam 24/7 hauv online thiab hauv lub app xov tooj, muab cov hauv kev uas ua pov thawj tau los txhawb koj hauv kev ua cov kev hloov pauv uas zoo. Qhov program no muaj cov yam ntxwv xws li cov qauv e-learning uas yooj yim, cov phiaj xwm kev nqis tes ua txhua lub lim tiam, thiab cov lus thiab cov lus qhia txhua hnub coj los ua kev cia siab thiab kho. Mus saib www.teladochealth.com.

Qhov chaw muab kev pab: <https://www.cdc.gov/diabetes/articles/10-tips-coping-diabetes-distress.html>

Mus Nrhiav Kev Txhawb Zog Ntawm Koj Cov Kws Kho Mob, Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg



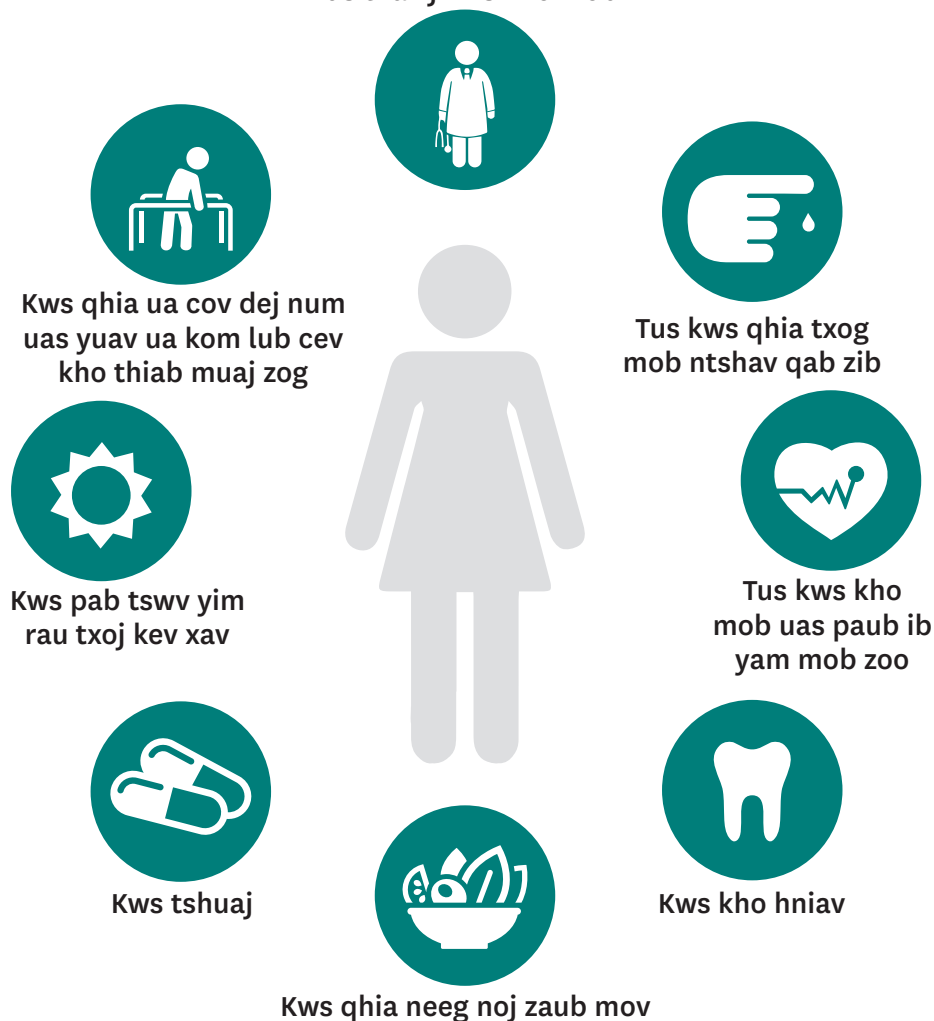
Pawg neeg saib xyuas koj txoj kev noj qab nyob zoo

Txoj kev tswj koj cov ntshav qab zib yeej tsis yog muaj koj ib leeg xwb. Koj tus kws kho mob xub thawj yuav qhia koj txog kev saib xyuas uas zoo tshaj plaws rau koj cov ntshav qab zib. Lawv kuj tseem tuaj yeem xa koj mus rau cov kws kho mob uas tshwj xeeb hauv qee thaj chaw:

- **Cov kws kho mob txog lub caj pas**
Cov kws tshaj lij hauv kev kho cov kab mob ntawm cov qog huav lub caj pas zoo ib yam li ntshav qab zib.
- **Tus Kws Kuaj Xyuas Lub Zeem Muag los sis Tus Kws Paub Txog Lub Qhov Muag (tus kws kho qhov muag)**
Ob leeg tib si uas muab kev saib xyuas qhov muag thiab tshuaj xyuas cov kab mob qhov muag xws li lub noob muag muaj mob ntshav qab zib. Cov kws kuaj xyuas lub zeem muag yuav kuaj xyuas thiab kho mob me-me ntawm cov kab mob qhov muag uas tsis hnyav. Cov kws paub txog lub qhov muag yuav kuaj xyuas lub zeem muag yuav kuaj xyuas thiab kho mob me-me ntawm cov kab mob qhov muag uas tsis hnyav.
- **Kws kho raum (ib tus kws kho mob uas kho raum)**
Tswj cov kab mob ntawm lub raum thiab kev lim ntshav rau cov neeg uas lub raum tsis ua hauj lwm lawm.
- **Kws kho hlab xa xov hauv lub cev (ib tus kws kho mob uas kho cov hlab xa xov hauv lub cev)**
Kho cov mob uas cuam tshuam rau txoj kev xa xov hauv lub cev (nervous system).
- **Kws kho plawv (ib tus kws kho mob uas kho plawv)**
Tswj cov kab mob uas muaj rau ntawm lub plawv thiab cov hlab ntsha.
- **Kws kho tawv nqaij (ib tus kws kho mob uas kho tawv nqaij)**
Tswj cov mob muaj rau ntawm daim tawv nqaij uas yog chiv los ntawm kev muaj ntshav qab zib, zoo li cov qhov txhab uas pheej tsis zoo li.
- **Kws kho ko taw (ib tus kws kho mob uas kho ko taw)**
Kho ko taw thiab cov teeb meem ntawm kav ceg tog hauv.

Tej zaum koj kuj tseem yuav muaj **ib tug kws tu neeg mob, ib tug kws qhia kab mob ntshav qab zib, ib tug kws qhia neeg noj zaub mov**, thiab lwm tus ntawm koj pab pawg thiab. Pawg neeg saib xyuas koj txoj kev noj qab nyob zoo yeej pab tsim tau ib txoj kev saib xyuas uas yuav pab kom koj tswj tau koj cov ntshav qab zib thiab yuav muaj lus los txhawb koj tus zog thaum koj xav tau kev txhawb zog.

Tus thawj kws kho mob



Koj tsev neeg thiab phooj ywg

Koj tsev neeg thiab cov phooj ywg yeej yog ib cov neeg tseem ceeb nyob hauv pawg neeg uas pab koj. Yog cov neeg hlub tshua txog koj paub saib xyuas koj cov ntshav qab zib zoo npaum li cas, lawv yuav pab tau koj ntau npaum li ntawd yog thaum twg koj xav kom lawv pab. Coj lawv nrog koj mus ntsib pawg neeg saib xyuas koj tus kab mob sub lawv thiaj li paub txog kev muaj ntshav qab zib, thiab lawv thiaj li yuav paub pab koj.



Noj Koj Cov Tshuaj Raws Nraim Li Qhov Uas Kws Kho Mob Yuav Kom Noj

Txoj kev kho koj cov ntshav qab zib tej zaum yuav muaj kev txhaj cov tshuaj insulin thiab/los sis noj cov tshuaj ntshav qab zib los mus pab tswj kom koj cov ntshav piam thaj nyob rau theem zoo. Tej zaum koj kuj tseem yuav tau siv lwm yam tshuaj thiab, zoo li tshuaj ntshav siab los sis tshuaj ntshav muaj roj.

Txoj kev noj tshuaj raws nraim li qhov uas kws kho mob yuav kom noj yeej yog ib yam tseem ceeb

Nrog koj tus kws kho mob sib tham los tawm tswv yim kom koj siv tau koj cov tshuaj raws nraim li qhov yuav kom siv. Nws yog ib qho tseem ceeb kom paub lub npe, cov tshuaj rau txhua yam ntawm cov tshuaj uas koj noj, nrog rau cov laj thawj uas lawv tau muab rau koj.

Siv ib lub thawv ntim tshuaj sub koj thiaj tswj tau cov tshuaj koj noj thiab thiaj li muaj ib txoj kev los noj koj cov tshuaj tau raws sij hawm.

Nov yog qee cov lus qhia rau kev noj tshuaj:

Tham nrog koj tus kws kho mob!

- Tsis txhob hloov koj cov tshuaj los sis tso tseg koj cov tshuaj yam tsis tau tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej.
- Nug yog koj tsis nkag siab tias koj yuav siv koj cov tshuaj li cas.
- Paub thiab hais rau koj tus kws kho mob paub sai yog koj muaj tej yam teeb meem uas cuam tshuam rau cov tshuaj koj siv.
- Qhia txhua yam tshuaj uas koj siv rau koj tus kws kho mob thiab kws tshuaj paub tsis hais tias yuav yog cov tshuaj muaj ntawv siv los sis tsis muaj ntawv siv tib si. Qhov no yog muaj qhia cov tshuaj viv tas mees (vitamins) thiab tshuaj ntsuab tib si.

Ua raws li koj cov tshuaj

- Rov qab mus muab dua tshuaj ntiv ua ntej thaum koj cov tshuaj tag. Muab lub npe ntawm yam tshuaj thiab qhov tias yuav siv npaum li cas koj los xyuas kom meej tias yeej yog tag lawm.
- Nqa ib daim ntawv uas muaj cov tshuaj koj siv nyob rau hauv nrog nraim koj txhua lub sij hawm. Muaj cov npe no muaj nyob hauv koj lub hnab nyiaj los sis hnab nyiaj tuav ntawm tes los sis khaws cia rau hauv koj lub xov tooj ntawm tes. Muab koj tus kws kho mob muab tshuaj lub npe thiab xov tooj tso rau hauv tib si.

Npaj rau kev mus ncig

- Thaum mus ncig, nco ntsoov nqa ntshuaj thiab khoom siv kom txaus nrog koj rau koj qhov kev mus ncig teb chaws ua si.
- Muab ib daim ntawv theej ntawm daim ntawv teev npe tshuaj rau ib tug phooj ywg uas tsis nrog koj mus ncig.

Ceeb Toom

- Teev ib lub sij hawm koj los rau koj noj koj cov tshuaj thiab noj zoo li ntawd mus.
- Thov kom tsev neeg thiab tej phooj ywg pab hais kom koj nco qab noj koj cov tshuaj yog tias koj pheej tsis nco qab noj.
- Muab lub tswb nyob hauv koj lub xov tooj ntawm tes caws rau lub sij hawm uas koj yuav tau noj koj cov tshuaj. Siv lub app hauv lub xov tooj los pab koj nco ntsoov.

Npaj Ua Ntej!

Cov tsos mob ntshav qab zib tuaj yeem hloov mus rau qhov xwm txheej maj ceev txawm tias koj ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia. Koj thiab koj tsev neeg yuav tsum tau paub cov tsos mob ntawm kev muaj ntshav qab zib uas qhia tias yuav muaj teeb meem loj tam sim ntawd.

Nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws qhia kev muaj ntshav qab zib sib tham thiab muab cov kauj ruam uas koj yuav tsum tau ua sau cia:

✓ Yog tias koj muaj cov cim piam thaj hauv cov tshav **qis** yuav tsum ua li cas.

.....

✓ Yog tias koj muaj cov cim piam thaj hauv cov tshav **siab** yuav .

.....

✓ Paub tias yuav ua li cas yog koj tsis xis neej nrog ib tus npaws, ntuav los sis raws plab.

.....

✓ Paub tias yuav ua li cas yog koj ib sab ko taw raug mob los sis muaj lwm yam kev raug mob.

.....

✓ Paub tias yuav ua li cas yog koj cia lis tsis pom kev los sis tsis hnov lus zoo lawm.

Thaum muaj kev puas tsuaj ntuj los sis cov xwm txheej tsis tau xav txog, cov neeg mob ntshav qab zib yuav ntsib teeb meem ntxiv rau lawv txoj kev kho mob. Qhia koj tus kheej li tus neeg mob ntshav qab zib rau cov neeg ua hauj lwm xwm txheej ceev los ntawm kev rau daim ID kho mob los sis txoj saw tes ceeb toom kev kho mob. Tsis tas li ntawd, muaj ib txoj phiaj xwm thiab cov khoom ntim thiab npaj mus yuav pab koj thiab koj tsev neeg hnov tau tias npaj txhij lawm.



Mus saib <https://diabetes.org/tools-resources/disaster-relief/tips-for-emergency-preparedness> txhawm rau nrhiav cov lus qhia ntxiv rau kev saib xyuas koj tus kheej los sis tus neeg hlub uas muaj ntshav qab zib thaum muaj xwm txheej ceev.



Nov yog qee cov lus qhia rau kev tsim koj "cov khoom siv kho mob ntshav qab zib":

- ☒ Npaj kom muaj tshuaj txaus siv ntev li xya hnuv (los sis ntev tshaj ntawd).
- ☒ Npaj kom muaj cov khoom ntsuas ntshav piam thaj, zoo li cov ntawv ntsuas ntshav piam thaj thiab cov koob nkaug tso ntshav, nrog rau roj teeb.
- ☒ Npaj cov khoom siv rau lub tshuab tso insulin kom muaj ntau.
- ☒ Npaj kom muaj ib lub thoob txias thiab cov hnab dej khov uas yuav rov qab muab coj los siv tau.
- ☒ Npaj kom muaj cov khoom uas yuav siv coj los kho thaum cov ntshav piam thaj nce siab lawm, zoo li cov khoom siv rau lub tshuab tso insulin thiab/los sis cov koob txhaj tshuaj.
- ☒ Cov khoom siv los kho cov ntshav qab zib tsawg xws li kua txiv hmab txiv ntoo, zib ntab, los sis cov ntsiav tshuaj qab zib glucose.
- ☒ Npaj kom muaj cov khoom noj uas twb muab ua siav lawm kom txaus noj ntev li peb hnuv (los sis ntev tshaj ntawd), zoo li cov nqaj ntse uas muab ntim ua tej hnab tag lawm, cov khoom ntxom ncauj zoo li cracker, granola bars, thiab cov txiv hmab txiv ntoo uas muab ziab qhuav lawm, nrog rau cov taub dej haus.



Cov Chaw Muaj Kev Pab lossis Ntaub Ntawv Qhia Ntxiv Los Pab Koj Tswj Koj Cov Ntshav Qab Zib

Cov koom haum no muab cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm ntshav qab zib.

American Diabetes Association (ADA)

www.diabetes.org

- Nkag mus tau rau American Diabetes Association qhov chaw noj zaub mov noj ntshav qab zib, cov phiaj xwm noj mov, zaub mov zoo txo qis cov nyiaj txiag thiab ntau ntxiv! Los ntawm cov kws paub txog khoom noj khoom haus ntawm ADA, Diabetes Food Hub® (www.diabetesfoodhub.org) yog cov zaub mov zoo tshaj plaws thiab ua noj ua haus rau cov neeg mob ntshav qab zib.

Cov Chaw Tswj Hwm thiab Tiv Thaiv Kab Mob (CDC)

www.cdc.gov/diabetes

Lub Koom Haum Saib Xyuas Ntshav Qab Zib thiab Tus Kws Tshaj Lij Fab Kev Kawm

www.adces.org/

Lub Chaw Hauj Lwm Tshawb Fawb Txog Mob Ntshav Qab Zib thiab Txoj Hnyuv Noj Haus thiab Kab Mob Raum Hauv Teb Chaws (NIDDK)

www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes



**Txuas nrog pab pawg txhawb nqa
ntshav qab zib hauv koj lub zej zog
hauv zos los sis hauv oos lais.**

The contents of this guide provide a general overview and may not apply to everyone. Cov ntaub ntawv no yeej tsis yog ib cov uas peb npaj coj los hloov ib lub tswv yim kho mob los sis ib qhov kev kho mob. Koj yuav tsum tau mus nrog koj tus kws kho mob sib tham yog koj muaj lus nug hais txog koj tus mob.

Puas Xav Tau Kev Pab?

Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab (hu dawb):

1-888-893-1569 (TTY: 711)

24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam

Los sis, mus saib peb hauv oos lais ntawm:

www.calvivahealth.org