

# Paano Suriin ang Iyong Asukal sa Dugo

Para suriin ang asukal sa dugo...

## MAG-UMPISA



Hugasan ang kamay gamit ang sabon at tubig.



Tiyakin na tuyong-tuyo ang mga daliri.



Malamig ba ang iyong mga kamay?



**HINDI**



Tusukin ang gilid ng daliri. (hindi ito kasinlambot ng dulong bahagi ng daliri).

Maaari mong gamitin ang alinmang daliri.



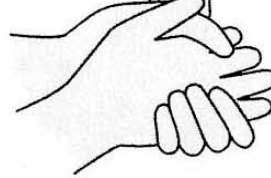
Pigain ang malaki, nakabiting tulo ng dugo.



Sundin **NANG EKSAKTO** ang mga tagubilin para sa iyong paraan ng pagsusuri.



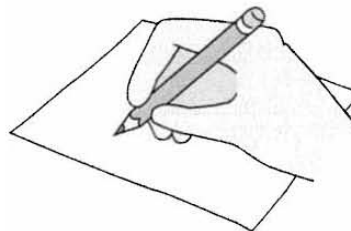
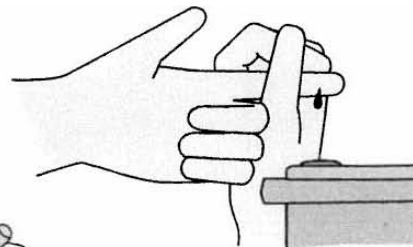
Isulat ang lebel ng iyong asukal sa dugo sa iyong record sheet.



OO



Ilagay ang mga kamay sa ilalim ng mainit-init, umaagos na tubig, at kuskusin ang mga daliri, o alug-alugin ang mga ito habang ibinibitin ang iyo ng mga kamay sa iyong gilid.



**YEHEY!!**  
Nagawa mo na!