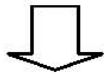


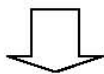
# Làm Thế Nào Để Kiểm Tra Đường Trong Máu Của Bạn

Để kiểm tra lượng đường trong máu của bạn...

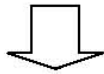
## Bắt đầu



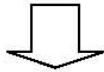
Rửa tay của bạn với xà phòng và nước.



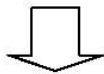
Nhớ lau tay thật khô.



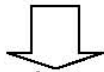
Bàn tay của bạn có lạnh không?



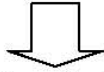
**KHÔNG**



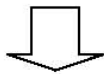
Đâm kim một bên của ngón tay bạn (nó không đau như là đầu ngón tay).  
Bạn có thể sử dụng bất kỳ ngón nào.



Bóp ra một giọt máu.

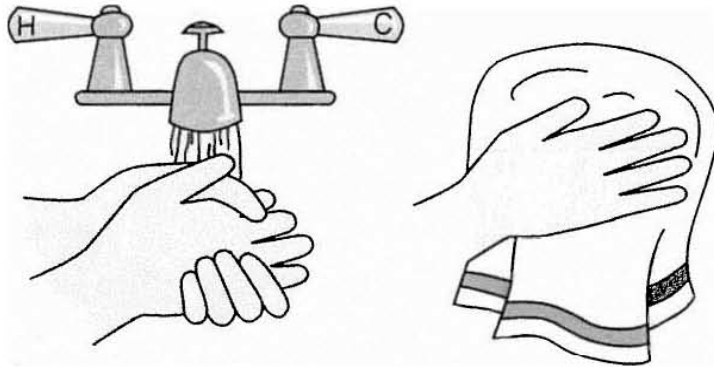


Thực hiện theo các hướng dẫn phương pháp kiểm tra thật chính xác.

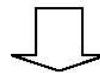


Viết lượng đường trong máu của bạn trên tờ hồ sơ của bạn.

**HOORAY!!**  
Bạn đã làm được



**CÓ**



Đặt tay dưới nước ấm, và chà xát các ngón tay của bạn, để bàn tay ngang hông và lắc.

