

Phau Ntawv Qhia Txog Kev Saib Xyuas Tus Kheej nrog Kab Mob Ntshav Qab Zib



**Phau Ntawv Qhia rau Koj Tus Kheej Yam koj ua txhua
hnuv yeej tseem ceeb tiag**



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

P-43081H (10/2025)

Cov Ntsiab Lus Teev

Yuav Siv Phau Ntawv Qhia No Li Cas.....	3
Tus Kab Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?.....	4
Kev Saib Xyuas Tus Kheej Rau Tus Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?.....	4
Leej twg nyob hauv koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv?	5
Nug Cov Lus Nug.....	7
Npaj Siab Tos.....	8
Kev saib xyuas uas pom zoo thaum koj muaj mob ntshav qab zib	11
Cov Kev Kuaj Mob Thiab Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Uas Pom Zoo	12
Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv.....	12
Kev Saib Xyuas Tus Kheej Uas Pom Zoo	13
Kev Txhawb Nqa Hauv Zos.....	15
Cov Ntaub Ntawv Saib Xyuas Tus Mob Ntshav Qab Zib	15
Tham Nrog Koj Pab Neeg Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv	16
Cov Chaw Pab Ntxiv	17

Yuav Siv Phau Ntawv Qhia No Li Cas

Koj muaj mob ntshav qab zib. Ces yuav ua li cas ntxiv?

Nws yog ib qho qub uas koj yuav xav tias nyuaj siab tej zaum ntshai, npau taws, los sis tsis kam lees txais. Koj kuj tseem yuav xav tias zoo siab me ntsis uas thaum kawg paub tias vim li cas koj thiaj tau ntsib tej yam li ntawv. Tib lub sij hawm ntawv, koj yuav muaj tej lub sij hawm uas koj poob siab los sis tsis meej pem, thiab xav tias, Ua li cas ho yog kuv? Nws yuav zoo li muaj ntau yam dhau los daws, thiab muaj lus nug ntau zuj zus tuaj. Yog koj tsis paub tias yuav pib qhov twg los sis nug leej twg los, koj tsis yog tib leeg xwb.

Qhov xov xwm zoo ces yog, koj tsis tas yuav daws txhua yam kom tag ib zaug, koj tsis tas yuav ua txhua yam kom zoo kawg nkaus, thiab koj tsis tas ua ib leeg. Txawm tias txhua tus neeg txoj kev kuaj thiab kev kho mob ntshav qab zib tsis zoo ib yam los, cov lus qhia hauv phau ntawv no yuav pab koj nrhiav tau cov chaw pab kom koj tswj tau koj tus mob ntshav qab zib kom zoo.

Ntxiv rau koj tsev neeg thiab phooj ywg txoj kev pab, nws tseem ceeb kom nrhiav ib pab kws saib xyuas kev noj qab haus huv uas mob siab rau koj. Lawv yuav pab qhia koj tswj cov teeb meem ntawm tus mob ntshav qab zib thiab nrog koj zoo siab rau tej yam uas koj ua tau zoo. Koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yuav muaj xws li cov kws kho mob, kws kho hniav, kws qhia txog zaub mov noj, cov neeg qhia paub, kws muag tshuaj, kws



qhia txog kev tawm dag zog, kws pab cuam txog kev ntxhov siab, cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog, thiab lwm tus ntxiv. Cov kws no yuav pab qhia ntau yam rau koj, cob qhia koj, pab npaj koj txoj kev kho mob, thiab txhawb koj lub siab. Lawv kuj yuav pab kom koj xaiv tau yam ua yog, muaj siab ua ntxiv, thiab coj tau lub neej noj qab nyob zoo.

Nws tseem ceeb uas koj nrog koj pab kws kho mob ua hauj lwm. Siv phau ntawv no thaum koj nrog lawv sib ntsib. Nws yuav pab tau koj:

- Paub tias yuav nug dab tsi thaum koj mus ntsib kws kho mob.
- Kawm paub tias yuav saib xyuas koj tus kab mob ntshav qab zib li cas.
- Pab koj khaws koj cov ntaub ntawv tseem ceeb uas hais txog tus kab mob ntshav qab zib.

Phau ntawv qhia no muaj cov ntaub ntawv yooj yim hais txog tus mob ntshav qab zib thiab zoo tshaj rau cov neeg muaj hnuv nyug 16 xyoos rov saud uas twb paub txog tus mob ntshav qab zib lawm. Phau ntawv





no tsis yog siv los hloov cov sij hawm mus ntsib koj tus kws kho mob, kws saib neeg mob, los sis lwm tus hauv koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv.

Tus Kab Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?

Tus kab mob ntshav qab zib hloov lub cev txoj kev siv cov zaub mov uas koj noj. Lub cev hloov zaub mov los ua glucose (suab thab) thiab siv cov qab zib no los ua zog. Txhawm rau siv cov qab zib hauv zaub mov los ua zog, lub cev yuav tsum muaj insulin.

Insulin yog ib hom hormone uas pab txav cov qab zib ntawm cov ntshav mus rau hauv lub cev tej cell. Thaum cov qab zib ntau tshaj qub—uas yog ib qho kev ntsuas txheem los ntawm cov kws kho mob—thiab yog tsis tswj nws ntev mus, nws yuav ua

rau cov hlab ntsha thiab cov leeg hlwb puas tsuaj uas yuav muaj teeb meem rau lub qhov muag, lub plawv, lub räum, txoj hnyuv, thiab txhais ko taw. Txawm hais tias tus kab mob ntshav qab zib yog ib yam mob uas tsis ploj mus los, nws yeej tswj tau.

Mob Ntshav Qab Zib Hom 1

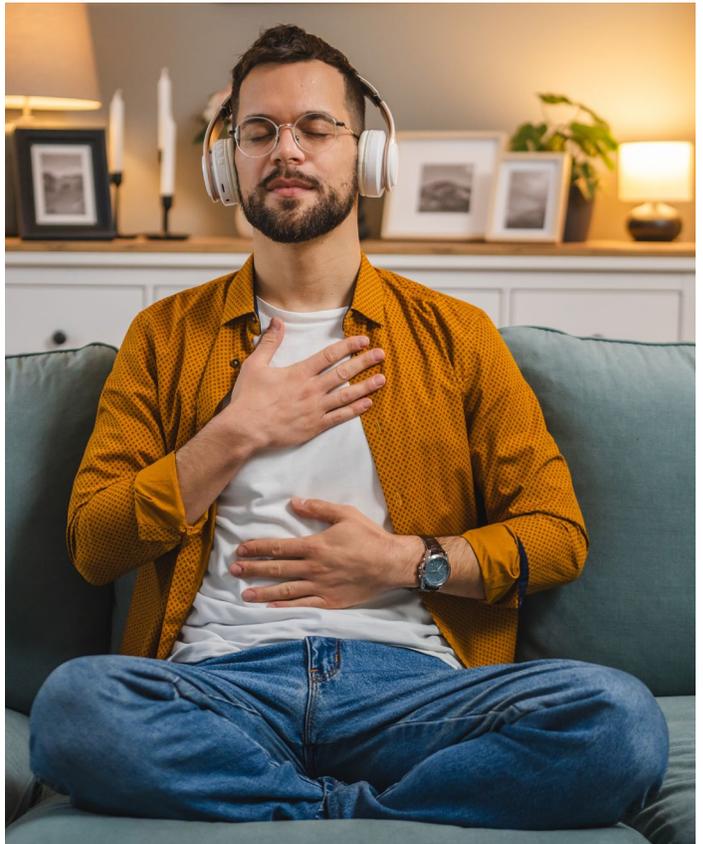
Nrog tus kab mob ntshav qab zib hom 1, lub cev tsis tuaj yeem tsim tau insulin ntawm nws tus kheej. Ib tus neeg uas muaj tus mob ntshav qab zib hom 1 yuav tsum tau siv insulin. Txawm hais tias tus mob ntshav qab zibhom 1 feem ntau kuaj pom rau cov neeg hluas dua los, nws muaj peev xwm tshwm sim tau rau txhua lub hnub nyoog.

Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Nrog tus mob ntshav qab zib hom 2, lub cev tsim tau qee cov insulin tab sis tsis txaus, los sis lub cev tsis muaj peev xwm siv tau insulin raws li nws peaks los siv. Tej zaum yuav tsum tau siv tshuaj noj thiab insulin thiaj li yuav noj qab nyob zoo. Txawm hais tias kev txheeb xyuas tus mob ntshav qab zib hom 2 feem ntau pom muaj rau cov neeg laus los, cov kws kho mob tab tom pom tias muaj neeg mob coob zuj zus tuaj rau cov neeg hluas, suav nrog cov me nyuam yaus.

Kev Saib Xyuas Tus Kheej Rau Tus Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?

Koj yog tus neeg tseem ceeb tshaj plaws thaum hais txog kev saib xyuas koj tus mob ntshav qab zib. Kev tswj tus mob ntshav qab zib rau txhua tus neeg yeej tsis zoo ib yam. Cov kev coj saib xyuas tus kheej pab koj kawm paub yuav tswj koj tus mob ntshav qab zib li cas, kom koj xis nyob, thiab noj qab nyob zoo.



Koj txoj kev coj saib xyuas tus kheej yuav muaj xws li:

- Ua hauj lwm nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv los tswj koj txoj kev saib xyuas.
- Mus yuav koj cov tshuaj raws ntawv thiab noj koj cov tshuaj raws li tau qhia.
- Ntsuas koj cov ntshav qab zib hauv tsev thiab paub koj cov lej uas yuav tsum tau muaj.
- Teem sij hawm mus kuaj mob tsis tu ncuu thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kom tshiab tas li.
- Mus kuaj qhov muag thiab ntxuav hniav raws li lub sij hawm teem tseg.
- Nrhiav kev pab txhawb siab yog koj muaj kev ntxhov siab los sis nkees dhau lawm.
- Noj zaub mov uas muaj txiaj ntsig thiab sib npaug zos.
- Koom nrog kev tawm dag zog tsis tu ncuu.
- Pw kom txaus.
- Tshawb xyuas koj txhais kotaw txhua hnuv saib puas muaj qhov txiav, hlwv, los sis cov cim qhia tias muaj kab mob.
- Hnav ib txoj saw tes los sis saw caj dab qhia txog kev kho mob.
- Tsom ntsoov rau txoj kev nce qib—tsis yog kev ua kom zoo tag nrho. Yeej muaj kev poob qab, tab sis txhob tso tseg.

Cov ntaub ntawv thiab kev saib xyuas tus mob ntshav qab zib tej zaum yuav nyuaj nkag siab. Koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv xav kom koj ua tau zoo. Txhob ua siab deb nug cov lus nug los sis tham txog koj kev txhawj xeeb. Nco ntsoov qhia rau koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias koj muaj teeb meem nrog rau ib txoj kev kho mob twg.



Leej twg nyob hauv koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv?

Muaj ntau tus neeg tuaj yeem pab koj ua neej noj qab nyob zoo nrog tus mob ntshav qab zib. Kev ua hauj lwm ua ke nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv koj yuav kawm paub txog yuav tswj koj tus mob ntshav qab zib li cas thiaj zoo tshaj nrog kev noj qab haus huv, kev tawm dag zog, kev noj tshuaj, thiab kev sawv cev rau koj tus kheej.

Peb tau muab qee cov tswv cuab ntawm pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv uas pom zoo rau hauv daim ntawv hauv qab no, thov nco ntsoov tias qee lub koom haum tej zaum yuav siv cov npe hauj lwm uas txawv me ntsis. Txhob ua siab deb nug kom paub meej ntxiv.

Lub Npe Cov Hauj Lwm	Lub Npe	Tus Xov Tooj
Tus tswj xyuas rooj plaub los sis tus tswj xyuas kev saib xyuas		
Kws kho mob thawj zaug, kws saib neeg mob, los sis tus pab kws kho mob (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua MD, DO, NP, PA-C)		
Kws kho mob endocrinologist los sis kws kho mob ntshav qab zib		
Nais maum (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua RN)		
Kws tshaj lij saib xyuas thiab qhia txog ntshav qab zib uas muaj ntawv pov thawj (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua CDCES)		
Neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua CHW)		
Kws muag tshuaj		
Kws kho hniav		
Kws kho qhov muag		
Kws kho ko taw		
Tus kws qhia txog kev noj qab haus huv los sis kws tshaj lij qhia txog kev noj qab haus huv uas muaj ntawv pov thawj (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua CHES)		
Kws tshaj lij txog kev mob hlwb		
Kws qhia txog zaub mov noj uas muaj ntawv pov thawj (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua RD los sis RDN)		
Kws tshaj lij txog kev tawm dag zog los sis kws kho mob cev nqaij daim tawv (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua PT)		
Neeg ua hauj lwm pab pej xeem (tej zaum yuav muaj npe luv hu ua CSW)		
Lwm Yam:		

Nug Cov Lus Nug

Thaum twg koj nug lus, koj thiab koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yuav kawm paub ntau ntshav qab zib. Ua ke nej tuaj yeem txiav txim siab txog txoj kev zoo tshaj los saib xyuas koj tus mob ntshav qab zib.

Nov yog qee cov lus nug dav-dav uas tej zaum koj xav nug:

- Kuv yuav kawm paub ntau ntshav qab zib, kev noj zaub mov kom zoo, thiab kev tawm dag zog li cas?
- Kuv tsev neeg, cov phooj ywg, los sis lwm tus hauv kuv lub zej zog yuav pab tau kuv nrog kuv tus mob ntshav qab zib li cas?
- Kuv cov tshuaj no puas yog lawm rau kuv raws li kuv qhov hnyav, kuv cov kev kuaj raum, thiab kuv keeb kwm mob plawv?
- Yuav ua li cas yog tias kuv them tsis taus kuv cov tshuaj los sis lwm yam khoom siv los sis kev pab cuam rau tus mob ntshav qab zib?

Qee cov lus nug tshwj xeeb ntshav rau koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv, kws muag tshuaj, os sis txoj kev npaj kho mob (pov hwm) yuav muaj xws li:

- Kuv yuav nrhiav tau cov kev xaiv uas pheej yig li cas, xws li cov kev pab cuam rau tshuaj thiab khoom siv rau tus mob ntshav qab zib?
- Cov cuab yeej oos lais los sis hauv xov tooj smartphone twg tuaj yeem pab kuv tswj kuv tus mob ntshav qab zib?
- Lub tshuab ntsuas qab zib tas mus li (CGM) puas yog ib qho kev xaiv rau kuv?
- Kuv puas yuav tsum siv lub ntsuasqab ziblos ua ib qho khoom siv thaum muaj xwm ceev rau kuv lub CGM?
- Ib rab koob txhaj insulin uas txuas tau puas yuav pab tau kuv nrog kuv cov kev txhaj tshuaj insulin?
- Kuv puas tuaj yeem xa kuv cov insulin los ntawm kev siv lub twj tso kua mis insulin?
- Yog tias kuv noj insulin los sis muaj feem yuav ntshav qab zib tsawg (hypoglycemia), kuv puas yuav tsum kom kws kho mob sau tshuaj glucagon rau kuv? (Glucagon yog siv thaum muaj xwm ceev thaum cov qab zib qis heev.)
- Kuv txoj kev npaj kho mob los sis pov hwm them dab tsi?
 - ◆ Hu rau koj txoj kev npaj kho mob kom nkag siab tias muaj cov txiaj ntsig dab tsi rau koj los pab koj tswj koj tus mob ntshav qab zib.
 - ◆ Yog tias koj tsis paub tias koj txoj kev npaj kho mob yog dab tsi, nug ib tus neeg hauv koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv.
 - ◆ Yog tias koj tsis muaj txoj kev npaj kho mob:
 - Mus saib [WisCovered.com – Wisconsin Health Insurance Resources \(Cov peev txheej pov hwm kev noj qab haus huv\)](https://wiscovered.com/) (<https://wiscovered.com/>).



Ib tus kws tshaj lij txog kev pov hwm kev noj qab haus huv tuaj yeem pab koj nrhiav txoj kev npaj zoo tshaj thiab pheej yig rau koj. Cov kws tshaj lij no ua hauj lwm rau cov koom haum xws li Covering Wisconsin, cov chaw kho mob hauv zej zog, thiab lwm cov koom haum pab pej xeem thiab muaj kev nkag tau mus rau txhua txoj kev pov hwm kev noj qab haus huv uas muaj rau cov neeg Wisconsin txij li cov pov hwm ntiag tug mus rau BadgerCare Plus. Daim ntawv kho mob txog kev pov hwm kev noj qab haus huv tsis tau nyiaj los ntawm kev sau npe rau koj rau ib txoj kev npaj.

- Hauv Milwaukee hu rau 414-488-7746
- Hauv Milwaukee hu rau 608-261-1455
- Txhua qhov hauv Wisconsin hu rau 2-1-1

- Hu rau koj lub nroog [Lub Chaw Pab Cuam Rau Cov Laus Thiab Cov Neeg Xiam Oob Qhab \(ADRC\)](#) (FindMyADRC.org) los sis hu rau 844-WIS-ADRC (844-947-2372) rau kev pab nrhiav koj lub chaw ADRC hauv zos los sis Tribal ADRS.
- Yuav ua li cas yog tias kuv npaj siab yuav xeeb tub? Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas koj yuav tsum nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv tham **ua ntej** koj yuav xeeb tub nrog tus mob ntshav qab zib hom 1 los sis hom 2. Cov qab zib siab ua ntej thiab thaum cev xeeb tub tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo ntawm teeb meem kev noj qab haus huv rau koj thiab koj tus me nyuam. Sib tham txog cov kev hloov pauv ntawm cov qib qab zib thiab yuav kho cov kev saib xyuas tus mob ntshav qab zib thiab cov tshuaj li cas.
- Kuv yuav ua cov kauj ruam li cas thiab li tso tau kev haus luam yeeb los sis siv cov khoom muaj nicotine? Koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv tej zaum yuav muab cov lus pom zoo tshwj xeeb. Koj tuaj yeem hu los sis mus saib lub [Tobacco Quit Line](#) (<https://quitline.wisc.edu/>) at 800-784-8669 or 800-QUITNOW

Lwm cov lus nug los sis kev txhawj xeeb tej zaum yuav yog tshwj xeeb heev rau koj lub neej thiab koj tus kheej li teeb meem. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nug cov lus nug thiab nrhiav kev taw qhia los ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv.

Npaj Siab Tos

Tej yam xws li kev mus ncig los sis kev mob nkeeg tuaj yeem cuam tshuam koj cov hauj lwm niaj hnuv thiab ua rau kev tswj tus mob ntshav qab zib nyuaj me ntsis. Nws yog ib lub tswv yim zoo uas yuav tsum muaj ib txoj kev npaj thiab xyuas kom koj muaj cov khoom siv txaus kom ua tau raws li txoj kev npaj.

Cov lus qhia dav-dav:

- Nco ntsoov nqa koj lub ntsuas qab zib thiab cov ntawv, los sis lub ntsuas qab zib tas mus li thiab lub sensor, thiab cov tshuaj rau ntshav qab zib tsawg nrog koj.
- Rau ib daim ID kho mob los sis nqa ib daim npav hauv hnab nyiaj uas hais tias koj muaj mob ntshav qab zib.

Kev Kho Mob Ntshav Qab Zib Tsawg

Txawm hais tias koj yuav xav tias muaj ntshav qab zib tsawg yog ib qho zoo, nws tsis yog. Muaj qib qab zib (suab thaj) uas qis dhau lawm tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij txog siav. Koj yuav tsum tswj koj cov qib ntshav qab zib kom nyob hauv qhov ntau uas koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv tau qhia.

Koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv tej zaum twb tau muab cov lus qhia tshwj xeeb rau koj los kho koj cov ntshav qab zib tsawg uas tej zaum yuav suav nrog kev siv glucagon.

Yog tias koj cov ntshav qab zib qis dua 70 mg/dL tab sis siab dua 50 mg/dL, noj 15 grams ntawm ib yam carbohydrate. Piv txwv li:

- Plaub ounces los sis ½ khob kua txiv hmab txiv ntoo los sis dej qab zib biasa (tsis yog diet).
- Ib diav zib ntab loj los sis qab zib.
- Peb los sis plaub ntsiav tshuaj qab zib los sis ib lub raj tshuaj qab zib gel (muaj nyob ntawm lub tsev muag tshuaj).

Kuaj koj cov ntshav qab zib dua hauv 15 feeb saib seb koj qib puas tau rov los rau hauv koj qhov ntau uas pom zoo. Yog tias tsis tau, rov ua qhov kev kho mob no zaum ob.



Yog tias koj cov ntshav qab zib qis dua 50 mg/dL, noj 30 grams ntawm carbohydrate. Piv txwv li:

- Yim ounces los sis ib khob kua txiv hmab txiv ntoo los sis dej qab zib biasa (tsis yog diet).
- Ob diav zib ntab loj los sis qab zib.
- Rau mus rau yim ntsiav tshuaj qab zib los sis ob lub raj tshuaj qab zib gel.

Txhob siv cov chocolate, ncuav qab zib, doughnuts, los sis lwm yam khoom qab zib. Cov rog uas nyob hauv cov khoom no yuav cuam tshuam rau kev nqus sai ntawm cov qab zib uas koj lub cev xav tau.

Yog tias koj cov insulin raug xa los ntawm kev siv lub twj tso kua mis, tej zaum koj yuav tsis tas yuav noj ntau carbohydrate los kho ntshav qab zib tsawg. Nrhiav cov lus qhia thiab cov lus qhia tshwj xeeb los ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv txog kev kho mob ntshav qab zib tsawg yog tias koj siv lub twj tso kua mis insulin.

Hnub Ua Mob

Kev hloov pauv ntawm koj cov hauj lwm niaj hnub thaum hnub mob txhais tau hais tias yuav tsum tau saib xyuas ntxiv me ntsis los tswj koj cov qib ntshav qab zib.

Nov yog qee yam tseem ceeb uas yuav tsum tau xav txog:

- Kuaj koj cov qib ntshav qab zib los sis tshuaj xyuas cov ntaub ntawv los ntawm lub ntsuas qab zib tas mus li kom ntau zaus.
- Khaws ib lub ntsuas kub npaj txhij thiab kuaj xyuas kub taub hau tsis tu ncu.
- Muaj tshuaj npaj txhij rau kev kub taub hau thiab xeev siab.
- Haus dej tsawg kawg yog plaub ounces (1/2 khob) los sis cov dej haus tsis muaj caffeine txhua 30 feeb.
- Khaws cov khoom noj ua kua ntshiab uas muaj qab zib, xws li ginger ale, dej qab zib ntshiab biasa, popsicles, thiab cov khoom qab zib gelatin uas npaj tiav.
- Khaws cov xov tooj thaum muaj xwm ceev rau koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv kom yooj yim hu tau.



Hu rau koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv thaum:

- Koj cov qab zib (suab thaj) tseem nyob siab tshaj 300 mg/dL ntev dua rau teev los sis qis dua 70 mg/dL tom qab kho ntau zaus.
- Koj qhov kub cev siab tshaj 101 degrees ntev dua 24 teev.
- Koj ntuav thiab los sis raws plab hnyav ntev dua rau teev.
- Koj xav tias lub cev qhuav dej nrog lub qhov ncauj qhuav heev thiab los sis tso tsis tau zis tom qab plaub teev.
- Koj poob tsib phaus los sis ntau dua txij li thaum pib mob.
- Koj muaj kev tsis meej pem, tsaug zog, los sis qaug dab peg.

Kev Mus Ncig

Kev mus ncig teb chaws tuaj yeem yog ib qho kev lom zem zoo, tab sis cov kev hloov pauv ntawm thaj tsam sij hawm, qib kev ua si, thiab kev xaiv zaub mov tuaj yeem cuam tshuam tag nrho rau koj cov qib ntshav qab zib. Los ntawm kev sab laj nrog koj pab neeg saib xyuas thiab npaj qee yam ntxiv, koj tseem tuaj yeem muaj kev mus ncig zoo thiab tswj koj tus mob ntshav qab zib tau.

Cov lus qhia no tej zaum yuav pab koj mus ncig tau yooj yim dua.

- Nqa ib tsab ntawv mus ncig teb chaws los ntawm koj tus kws kho mob chaw ua hauj lwm uas hais tias koj muaj mob ntshav qab zib thiab kom lawv sau koj cov tshuaj nrog rau cov lus qhia noj tshuaj thiab lwm yam khoom siv uas xav tau.
- Hnav ib txoj saw tes ID kho mob uas hais tias koj muaj mob ntshav qab zib.
- Nqa ib daim ntawv teev npe ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv, tsev kho mob, thiab cov npe tsev muag tshuaj thiab tus xov tooj.
- Ntim cov khoom siv ntshav qab zib, insulin, thiab tshuaj rau hauv koj lub hnav nqa nrog koj caij dav hlau kom yooj yim rau koj nkag mus tau thaum taug kev, thiab kom lawv tsis txhob raug qhov kub txias heev.
 - Yog tias siv cov insulin los sis cov tshuaj uas yuav tsum tau nyob txias, cov khoom ua kom txias Frio® tuaj yeem yog ib qho kev xaiv siv.
 - Cov hnav mus ncig Sugar Medical® tuajyeem yog ib lub hnav nqa nrog koj ntxiv uas yog koj lub hnav kho mob.
- Qa cov khoom siv ntshav qab zib kom ob npaug thiab nqa tshuaj ntxiv npaj rau yog tias muaj qhov puas lawm, los sis yog koj txoj kev mus ncig ntev tshaj qhov npaj tseg. Tej zaum koj yuav tsum tau hu rau lub tuam txhab pov hwm kom tau kev tso cai tshwj xeeb rau qhov kev faib tshuaj ntxiv.
- Tham nrog koj pab neeg saib xyuas txog kev hnav cov thom khwm compression los pab txhim kho kev ncig ntawm cov ntshav hauv koj ob txhais ceg thiab zam kom txhob muaj ntshav khov.
- Txav koj tus kheej thaum koj ua tau:
 - So kom ncab tus ncej txha thaum mus ncig hauv tsheb los sis taug kev hauv txoj kev taug ntawm lub dav hlau los sis tsheb ciav hlau thaum nws muaj kev nyab xeeb txav mus los hauv lub cabin.
 - Ua cov kev tawm dag zog rau ceg, xws li kiv lub dab taws, tsa ko taw, thiab tsa hauv caug, los ntawm kev nyab xeeb ntawm koj lub rooj zaum.
- Haus dej kom ntau kom paub tseeb tias koj lub cev tsis qhuav dej.
- Nqa zaub mov muaj txiaj ntsig (txiv ntseej thiab txiv hmab txiv ntoo tshiab) nrog koj los pab koj nyob tos thaum lub sij hawm noj mov yuav hloov.
- Nrhiav cov kev xaiv noj qab haus huv ntawm cov tsev noj mov hauv tshav dav hlau los sis ntawm ntug kev.
- Kho koj txoj kev npaj kho mob rau cov kev hloov pauv ntawm thaj tsam sij hawm.
- Tshawb xyuas koj txhais ko taw txhua hnuv thiab tsis txhob taug kev ko taw liab.



Nyeem daim ntawv luam tawm ntawm CDC (Centers for Disease Control and Prevention) hu ua [Cov Lus Qhia rau Kev Mus Ncig Nrog Mob Ntshav Qab Zib](https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html) (https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html) kom tau cov lus qhia ntxiv.

Kev puas tsuaj los ntawm ntuj, kev sib kis ntawm kab mob, thiab lwm yam xwm ceev

Cov xwm ceev tuaj yeem tshwm sim tau txhua lub sij hawm thiab tej zaum yuav cuam tshuam rau cov khoom siv thiab cov kev pab cuam uas koj vam khom los tswj koj tus mob ntshav qab zib. Nrog kev npaj me ntsis koj tuaj yeem npaj txhij txawm tias koj yuav tsum tau khiav tawm los sis nyob nkaum hauv tsev. Dhau li ntawm koj lub hnab khoom siv thaum muaj xwm ceev, npaj ib lub hnab saib xyuas mob ntshav qab zib rau hauv ib lub hnab los sis ib lub thawv uas tsis nkag dej kom npaj txhij rau txhua lub sij hawm.

- Khaws zaub mov thiab dej uas tsis lwj kom txaus tsawg kawg peb hnub.
- Muaj nyiaj ntsuab thiab ib lub xov tooj uas them roj roj lawm npaj txhij.
- Nqa ib daim ntawv teev npe ntawm cov neeg thiab tus xov tooj.
- Khaws cov ntaub ntawv tseem ceeb txog cov txhab nyiaj, daim pav credit cards, pov hwm, tsev muag tshuaj, pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv kom tshiab thiab nkag tau yooj yim.
- Muaj ib lub hnab first aid, teeb pom kev, xov tooj cua, roj teeb, tswm ciab, thiab khaub hlab.

Kawm paub ntxiv los ntawm daim ntawv luam tawm ntawm CDC uas hu ua [Kev Saib Xyuas Mob Ntshav Qab Zib Thaum Muaj Xwm Ceev](https://www.cdc.gov/diabetes/articles/diabetes-care-emergencies.html) (<https://www.cdc.gov/diabetes/articles/diabetes-care-emergencies.html>).

Kev saib xyuas uas pom zoo thaum koj muaj mob ntshav qab zib

Daim duab qhia piav qhia txog cov lus qhia dav dav thiab cov hom phiaj rau kev tshuaj ntsuam xyuas kev noj qab haus huv. Koj cov hom phiaj—thiab yuav kuaj cov no ntau npaum li cas—yuav raug txiav txim siab nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv raws li koj tus kheej cov kev xav tau.

Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv los sis Kev Kuaj	Hom Phiaj los sis Qhov Ntau	Ntau Npaum Li Cas	Vim Li Cas Nws Thiaj Tseem Ceeb
A1C	Tsawg dua 7% rau neeg feem coob	Txhua peb mus rau-rau hli	Kuaj cov qib ntshav qab zib hauv ob mus rau peb lub hlis dhau los. Thaum A1C siab tshaj li qub, cov kev pheej hmoo rau teeb meem plawv, raum, qhov muag, thiab kotaw nce ntxiv.
Ntshav Siab	Tsawg dua 130/80 rau cov neeg laus feem coob	Txhua zaus mus ntsib; tsawg kawg plaub zaug hauv ib xyoos	Ntshav siab nrog tus mob ntshav qab zib ua rau muaj feem yuav mob plawv, stroke, thiab raum puas ntau heev.
Cholesterol los sis Kev Kuaj Lipid	Nyob ntawm hnub nyoog thiab kev noj qab haus huv	Ib xyoos ib zaug	Qhov kev kuaj no ntsuas cov rog hauv ntshav. Nws suav nrog: tag nrho cov roj cholesterol, LDL—(tsis zoo) cholesterol, HDL—(zoo) cholesterol, thiab triglycerides. Cov qib tsis zoo ua rau muaj feem yuav mob plawv thiab stroke ntxiv.
Qhov piv ntawm albumin-creatinine hauv zis (UACR)	30 mg/g los sis tsawg dua	Ib xyoos ib zaug	Sij hawm ntev ntshav qab zib siab thiab ntshav siab ua rau lub raum puas. Qhov kev puas tsuaj no tshwm sim ntev ua ntej koj muaj cov tsos mob. Qhov kev kuaj no qhia tias muaj protein ntau npaum li cas los ntawm koj lub raum.
Qhov kwv yeas tus nqi lim dej glomerular (eGFR)	Ntau tshaj 60	Ib xyoos ib zaug	Qhov kev kuaj no qhia tias koj lub raum ua hauj lwm zoo npaum li cas.

Cov Kev Kuaj Mob Thiab Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Uas Pom Zoo

Tham nrog ib tug tswv cuab ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv txog thaum twg yuav tau txais cov hauv qab no.

Kev Kuaj Mob	Ntau Npaum Li Cas?	Dab Tsi Tshwm Sim (thaum mus ntsib)?
Kev mus ntsib los sis kuaj mob ntshav qab zib	Txhua peb mus rau-rau hli	Sib tham txog koj txoj kev npaj saib xyuas thiab tej lus nug
Kev kuaj hniav	Tsawg kawg ib xyoos ib zaug; mus txog plaub zaug hauv ib xyoos yog muaj tus mob pos hniav theem nrab mus rau hanyav	Tshawb xyuas qhov ncauj, hniav, thiab pos hniav rau kab mob thiab kab noj hniav Ntxuav hniav, tshem tawm cov kab nkoos hniav thiab cov plaque
Kev tshuaj ntsuam xyuas kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb los sis kev ntxhov siab	Txhua xyoo	Teb cov lus nug txog koj xav li cas txog koj kev noj qab haus huv thiab tus mob ntshav qab zib
Kev kuaj qhov muag	Txhua ib mus rau ob xyoos	Kuaj qhov muag rau cov kev hloov pauv
Kev kuaj ko taw	Txhua xyoo	Kuaj kotaw rau cov kev hloov pauv ntawm daim tawv nqaj thiab tsis hnov mob lawm
Kev kuaj mob cev nqaj daim tawv	Txhua xyoo	Saib, kov, thiab mloog ntau qhov chaw ntawm koj lub cev

Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv

Muaj mob ntshav qab zib ua rau koj muaj feem yuav mob lwm yam kab mob ntxiv. Yog tias kis kab mob, koj cov tsos mob yuav hanyav dua, thiab tej zaum yuav siv sij hawm ntev dua rau koj rov zoo. Nug ib tus neeg los ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv seb cov tshuaj tiv thaiv twg yog qhov zoo rau koj.

Hom Tshuaj Tiv Thaiv	Qhov Ntau thiab Kev Xav Txog Hnub Nyooog
Mob khaub thuas (Influenza)	Txhua xyoo rau cov neeg ntawm txhua lub hnub nyooog
COVID-19	Tshuaj txhaj thawj zaug thaum muaj hnub nyug 6 hli thiab siab dua Tshuaj txhaj txhawb zog raws li kev pom zoo los ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv, DHS) Immunization Program (Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob)
Pneumococcal (Mob Ntsws)	Ib zaug ua ntej muaj hnub nyooog 65 xyoos Tshuaj txhaj txhawb zog thaum muaj hnub nyug 65 xyoos los sis siab dua
Tdap (Kab mob Tetanus, Diphtheria, thiab Pertussis)	Yog tias tsis tau txhaj tshuaj thaum yau, txhua lub hnub nyug Tshuaj txhaj txhawb zog Tetanus ib zaug txhua 10 xyoo
Hom Kab Mob Siab BHepatitis B	Cov neeg laus hnub nyug qis dua 60 xyoos; nug pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias tshaj 60 Yog tias tsis tau txhaj tshuaj thaum yau, ib txheej ntawm peb koob tshuaj
Zoster (Mob Ruas)	Hnub nyug 50 xyoo thiab siab dua Ib zaug ntxiv rau ib koob txhawb zog
Respiratory Syncytial Virus (Kab Mob Kab Mob Ntsws Cua Los Sis, RSV)	Hnub nyug 60 xyoo thiab laus dua. Ib zaug

Tham nrog koj tus kws kho mob yog tias lwm yam mob tej zaum yuav hloov cov kev cai no rau koj thiab sau cov lus pom zoo ntawv rau hauv daim duab qhia.

Tshuaj Tiv Thaiv	Hnub Nyug	Ntau Npaum Li Cas?
Mob khaub thuas los sis influenza		
COVID-19		
Pneumococcal (Mob Ntsws)		
Tdap (Tus Kab Mob Nrig, Tus Kab Mob Caj Pas Diphtheria, Tus Kab Mob Hnoos Xob Phem/ Whooping Cough)		
Hom Kab Mob Siab BHepatitis B		
Zoster los sis mob ruas		
Respiratory Syncytial Virus (Kab Mob Kab Mob Ntsws Cua Los Sis, RSV)		

Kev Saib Xyuas Tus Kheej Uas Pom Zoo

Kev Tawm Dag Zog

Nrhiav thiab xaiv cov dej num uas koj nyiam.

Hom Phiaj:

- Aerobic kev tawm dag zog (tawg kev, seev cev, caij tsheb kauj vab, thiab lwm yam.): 30 feeb rau tsib hnub hauv ib lub lis piam. Qhov no tuaj yeem ua tau hauv lub sij hawm luv, xws li 10 feeb peb zaug hauv ib hnub.
- Strength exercise (lifting hnyav, yoga, Pilates, thiab lwm yam.): 30 feeb rau ob hnub hauv ib lub lis piam.

Kev Noj Qab Haus Huv

Xaiv cov zaub mov muaj txiaj ntsig, khoom noj txom ncauj, thiab feem.

Kev noj qab haus huv nrog tus mob ntshav qab zib tsis txhais tau tias koj noj tsis tau cov zaub mov uas koj nyiam.

- Mus ntsib ib tus kws qhia txog zaub mov noj uas muaj ntawv pov thawj (RDN): peb los sis plaub zaug mus ntsib hauv ib lub sij hawm peb mus rau rau hli thiab rov mus ntsib raws li tau pom zoo.
- Qhia rau koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias koj muaj kev txhawj xeeb txog kev muaj zaub mov noj qab haus huv txaus noj.



Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Hlwb Thiab Kev Nyob Zoo

Kev saib xyuas tus mob ntshav qab zib xav tau ntau lub dag zog thiab kev xav, uas tuaj yeem ua rau koj xav tias nkees dhau, tsis muaj zog, thiab lub siab qaug zog.

- Siv sij hawm los xav txog koj xav li cas txog tus mob ntshav qab zib (npau taws, tu siab, chim siab, tsis ntseeg, thiab lwm yam.).
- Qhiakoj txoj kev xav thiab teeb tsa cov hom phiaj los ntawm kev sau ntawv.
- Nrhiav thiab nrog koj cov neeg txhawb nqa xws li tsev neeg, phooj ywg, thiab cov phooj ywg ua hauj lwm tham.
- Tham nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv txog koj xav li cas thiab xav txog kev ua hauj lwm nrog ib tus kws pab tswv yim los sis lwm tus kws tshaj lij txog kev mob hlwb.
- Nrhiav ib pab pawg txhawb nqa rau tus mob ntshav qab zib.

Kev Pw Tsaug Zog

Kev pw tsaug zog kom txaus thiab zoo tuaj yeem pab koj kom muaj cov qib ntshav qab zib zoo.

- Coj tus cwj pwm pw tsaug zog kom noj qab nyob zoo—teem sij hawm pw thiab sawv kom tsis tu ncu, tsim ib qho chaw tsaus thiab nyob ntsiag to rau kev pw, txwv tsis pub noj caffeine, cawv, thiab nicotine thaum yav tsaus ntuj, thiab lwm yam.
- Siv zog kom pw tau xya teev -zoo txhua hmo.
- Qhia rau koj tus kws kho mob yog tias koj muaj teeb meem pw tsaug zog los sis pw tsis tsaug zog.
- Mus ntsib kws tshaj lij txog kev pw tsaug zog yog tias tau pom zoo.



Kev qhia thiabkev txhawbnqa txog kev tswj tus kheejntawm tus mob ntshavqab zib

Mus ntsib ib tus kws tshaj lij saib xyuas thiab qhia txog ntshav qab zib uas muaj ntawv pov thawj (CDCES) thaum koj nyuam qhuav kuaj pom mob, muaj peb mus rau plaub zaug mus ntsib rov qab hauv thawj rau lub hlis, thiab mus kuaj tsawg kawg ib xyoos ib zaug tom qab ntawv.

Kev Kuaj Ntshav Qab Zib Hauv Tsev

Nug koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv seb koj yuav tsum kuaj koj cov ntshav qab zib ntau npaum li cas thiab yog tias koj cov hom phiaj txawv.

Hom Phiaj:

- Ua ntej noj mov: 80 mus rau 130 mg/dL
- Ob teev tom qab pib noj mov: tsawg dua 180 mg/dL
- Nug koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv seb koj puas yuav tau txais txiaj ntsig los ntawm kev siv lub ntsuas qab zib tas mus li (CGM). Cov hom phiaj qab zib thaum siv CGM yog 70-180 mg/dL



Kev Kuaj Ntshav Siab Hauv Tsev

Hom Phiaj: Qis dua 130/80

Nug koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv seb koj yuav tsum kuaj koj cov ntshav siab ntau npaum li cas thiab yog tias koj lub hom phiaj txawv.

Luam Yeeb Lag Luam thiab Vaping

Hom Phiaj: Tso tseg luam yeeb los sis cov khoom vaping

Nug koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv seb yuav tso li cas. Mus saib los sis hu rau [Tobacco Quit Line](https://quitline.wisc.edu/) (https://quitline.wisc.edu/) ntawm 800-784-8669 or 800-QUITNOW

Kev Saib Xyuas Ko Taw

- Saib koj txhais ko taw txhua hnuv rau cov kev hloov pauv ntawm daim tawv nqaij los sis tsis hnov mob lawm.
- Ntxuav ko taw txhua hnuv nrog xab npum me thiab dej sov.
- Hnav nkawm khau thiab thom khwm uas haum zoo.
- Tsis txhob taug kev ko taw liab.
- Npaj txhij tshem koj cov thom khwm thiab nkawm khau thaum koj mus ntsib kws kho mob ntshav qab zib.

Kej Txhawb Nqa Hauv Zos

Thaum hais txog koj kev noj qab haus huv, koj paub koj tus kheej zoo tshaj plaws. Kawm kom ntau li ntau tau txog tus mob ntshav qab zib. Kev pab los ntawm koj lub zej zog tuaj yeem suav nrog cov pab pawg txhawb siab thiab koj lub tsev qiv ntawv. Tshawb xyuas nrog koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv kom nrhiav tau ib qho kev pab cuam qhia txog kev tswj tus kheej ntawm tus mob ntshav qab zib hauv koj cheeb tsam. Lwm cov chaw pab cuam uas ntseeg siab tau teev tseg rau ntawm qhov kawg ntawm phau ntawv qhia no.

Cov Ntaub Ntawv Saib Xyuas Tus Mob Ntshav Qab Zib

Ib qho kev teem sij hawm ntsib kws kho mob ntshav qab zib txawv ntawm kev mus kuaj mob cev nqaij daim tawv; ob leeg puav leej tseem ceeb.

Hnub Tim:

Kev Kuaj Ntshav	A1C				
	Cholesterol los sis Kev Kuaj Lipid				
	Raum—kev kuaj ntshav: Qhov piv ntawm albumin-creatinine hauv zis (UACR), Qhov kwv yees tus nqi lim dej glomerular (eGFR)				
Kev Kuaj Mob	Ntshav siab thiab qhov hnyav				
	Kev kuaj hniav				
	Kev kuaj mob cev nqaij daim tawv				
	Kev kuaj qhov muag dilated				
	Kev kuaj ko taw				
	Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Siab				
	Kev noj qab haus huv ntawm kev sib deev				
Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thav	COVID-19				
	Mob khaub thuas (influenza)				
	Hom Kab Mob Siab BHepatitis B				
	Pneumococcal (Mob Ntsws)				
	Respiratory Syncytial Virus (Kab Mob Kab Mob Ntsws Cua Los Sis, RSV)				
	Tdap los sis Td				
	Zoster (mob ruas)				
Kev Kawm	Kev Kawm thiab Kev Txhawb Nqa Txog Kev Tswj Tus Kheej ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib (DSMES)				
	Khoom Noj				
	Kev tawm dag zog thiab kev tawm dag zog				
	Kev saib xyuas qab zib (sugar) hauv tsev				

Tham Nrog Koj Pab Neeg Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv

Ua thawj zaug kauj ruam. Ua ib tug tswv cuab nquag ntawm koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv! Nov yog qee cov tswv yim rau kev tham nrog lawv:

- Ua ib daim ntawv teev lus nug, nqa daim ntawv ntawv mus rau koj qhov kev mus ntsib, thiab nug lo lus nug tseem ceeb tshaj plaws ua ntej.
- Coj ib tus neeg nrog koj mus rau txhua qhov kev mus ntsib los pab koj nco qab tias tau tham txog dab tsi.
- Kawm paub yuav xa xov rau koj lub tsev kho mob li cas rau cov lus nug tsis ceev los ntawm koj cov ntaub ntawv kho mob hauv khoos piv tawj.
- Sib tham txog txoj kev zoo tshaj plaws rau cov kws kho mob los faib cov ntaub ntawv kho mob tseem ceeb. Piv txwv li, kom koj cov txiaj ntsig kev kuaj qhov muag los ntawm kws kho mob qhov muag suav nrog hauv koj cov ntaub ntawv ntawm tsev kho mob.
- Nqa ib daim ntawv teev tag nrho cov tshuaj, vitamins, thiab cov tshuaj pab ntiv uas koj noj.
- Nug txog txhua yam uas koj tsis nkag siab.
- Tham txog:
 - ◆ Noj tej yam tshuaj tshiab los sis tshuaj pab ntiv.
 - ◆ Muaj kev hloov pauv hauv koj kev noj qab haus huv los sis lub neej.
 - ◆ Siv luam yeeb lag luam los sis cov khoom vaping.
 - ◆ Muaj zaub mov txaus noj.
 - ◆ Muaj vaj tse nyob ruaj khov.
 - ◆ Tswj tsev neeg los sis cov luag hauj lwm saib xyuas.
 - ◆ Muaj kev thauj mus los uas ntseeg siab tau.
 - ◆ Muaj hauj lwm ua los sis tab tom nrhiav hauj lwm.
 - ◆ Xav tias muaj kev nyab xeeb hauv tsev thiab hauv koj lub zej zog.
 - ◆ Siv tshuaj yeeb los sis cawv.



Phau ntawv qhia no muaj ua lus Askiv, lus Mev thiab lus Hmoob nyob hauv [DHS Publications Library](https://www.dhs.wisconsin.gov/library/collection/p-43081) (<https://www.dhs.wisconsin.gov/library/collection/p-43081>).

Cov Chaw Pab Ntxiv

Cov Chaw Pab Hauv Wisconsin

Cov Chaw Pab Cuam Rau Cov Laus Thiab Cov Neeg Xiam Oob Qhab (ADRC)
www.dhs.wisconsin.gov/adrc/index.htm
Hu rau 844-WIS-ADRC (844-947-2372) rau kev pab nrhiav koj lub chaw ADRC hauv zos los sis Tribal ADRC.

Cov kev pab cuam qhia ntaub ntawv thiab xa mus rau hauv zej zog
<https://www.211.org/>
Hu rau 211 hauv xov tooj los sis sau ntawv koj tus ZIP code mus rau 898-211

Ntshav qab zib hauv zos
<https://diabetes.org/local/wisconsin>

Kev Ua Neej Noj Qab Haus Huv Nrog Kab Mob Ntshav Qab Zib—Wisconsin Lub Tsev Kawm Ntawv Rau Kev Laus Kom Noj Qab Nyob Zoo
www.wihealthyaging.org
608-243-5690

Kab Xov Tooj Pab Medigap—Kev Pab Tswv Yim Medicare rau Cov Neeg Nyob Hauv Wisconsin,
www.dhs.wisconsin.gov/benefit-specialists/medicare-counseling.htm
800-242-1060

Lub Koom Haum Saib Xyuas Raum Hauv Teb Chaws Ntawm Wisconsin
www.kidneywi.org
414-897-8669

Kev Pab Khoom Noj thiab Zaub Mov—Wisconsin Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv
<https://www.dhs.wisconsin.gov/nutrition/index.htm>

Tiv Thaiv Kev Dig Muag Ntawm Wisconsin
<https://wisconsin.preventblindness.org/>
414-765-0505

Wisconsin Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv
www.dhs.wisconsin.gov/diabetes/index.htm

Wisconsin Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Tej Yam Ntuj Tsim—Kev Pov Tseg Cov Ntaus Ntse Kho Mob
<https://dnr.wisconsin.gov/topic/HealthWaste/HouseholdSharps.html>

Wisconsin Daim Ntawv Teev Npe Tshuaj Tiv Thaiv
<https://www.dhs.wisconsin.gov/immunization/wir.htm>

Wisconsin Lions Club—Cov Chaw Caws Pwm Rau Mob Ntshav Qab Zib
<https://www.wisconsinlionscamp.com/diabetes-youth/>

Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Ntawm Tus Thawj Saib Xyuas Kev Pov Hwm
<https://wiscovered.com/>
608-226-3585

Cov Tsev Qiv Ntawv Pej Xeem Hauv Wisconsin
www.publiclibraries.com/state/wisconsin

Kab Xov Tooj Pab Tso Luam Yeeb
<https://quitline.wisc.edu/>
800-784-8669 or 800-QUITNOW

Cov Chaw Pab Hauv Teb Chaws

Lub Tsev Kawm Txuj Ci Ntawm Khoom Noj thiab Kev Noj Haus
www.eatright.org
800-877-1600

Lub Koom Haum Mob Ntshav Qab Zib Asmeskas
www.diabetes.org
800-342-2383

Lub Koom Haum Plawv Asmeskas
<https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes>
800-242-8721
Daim ntawv luam tawm ntawm Lub Koom Haum Plawv Asmeskas—Kuv Phau Ntawv Teev Ntshav Siab
<https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/High-Blood-Pressure/My-Blood-Pressure-Log.pdf>

Lub Koom Haum Ntawm Cov Kws Tshaj Lij Saib Xyuas thiab Qhia Txog Mob Ntshav Qab Zib
www.diabeteseducator.org
800-338-3633

Cov Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Kab Mob

www.cdc.gov/diabetes/index.html

Lub Chaw Zaub Mov Rau Mob Ntshav Qab Zib

<https://diabetesfoodhub.org/>

Pub dawb Cov saw caj dab ID ntshav qab zib

www.diabeteswellness.net/free-diabetes-id-necklace

Lub Koom Haum Nrhiav Tshuaj Kho Mob Ntshav Qab

Zib Hom 1, T1D (Breakthrough T1D)

<https://www.breakthrough1d.org/>

800-533-2873

Video Game Theem Ib

Lub app game pub dawb hauv xov tooj no qhia txog kev tswj tus mob ntshav qab zib hom 1 los ntawm kev ua si.

<https://apps.apple.com/us/app/level-one-a-diabetes-game/id6739605694>

Lub Chaw Txiaiv Txim Siab Cov Ntaub Ntawv Mob

Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws

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

Tshuaj Rau Cov Neeg Xav Tau Kev Pab (Needy Meds)

<https://www.needymeds.org/>

Cov ntaub ntawv npaj los ntawm Lub Caj Npej Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Pej Xeem, Kev Tiv Thaiv Kab Mob Ntev, Pab Pawg Kws Pab Tswv Yim Txog Mob Ntshav Qab Zib hauv Wisconsin thiab lwm tus neeg koom tes.

Daim ntawv luam tawm no tau txais kev txhawb nqa los ntawm CDC (Cov Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Kab Mob) ntawm U.S. Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Pab Pej Xeem (HHS) ua ib feem ntawm ib qho khoom plig pab nyiaj txiag tag nrho \$900,000 nrog 100% nyiaj los ntawm CDC thiab HHS. Cov ntsiab lus yog los ntawm tus kws sau ntawv thiab tsis tas yuav sawv cev rau cov kev xav los sis kev pom zoo los ntawm CDC thiab HHS, los sis Tsoom Fwv Teb Chaws Meskas.

