

# LÈ GLISEMI WO (IPÈGLISEMI)

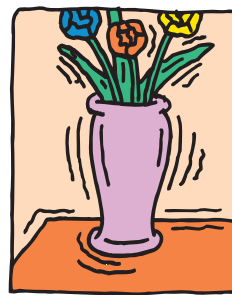
Li enpòtan pou ou kenbe glisemi ou sou kontwòl. Twòp glisemi nan san ou, pou twò lontan, kapab lakòz pwoblèm sante ki grav.

**Men sa ki lakòz sa souvan:** Manje twòp, ou pa pran ase ensilin oswa pa ase grenn dyabèt, mwen kadanse pase nòmal, estrès oswa maladi.

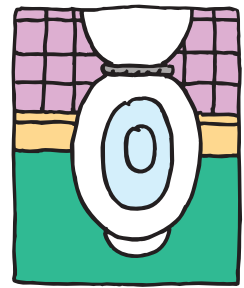
## Gen nan sentòm yo :



Swaf



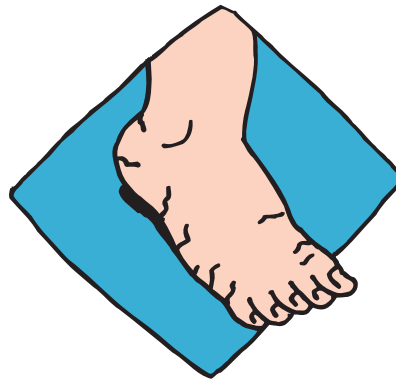
Wè toutan flou



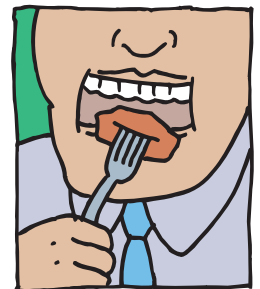
Pipi dri



Fèb oubyen fatige



Po sèch



Grangou souvan

## Men sa ou dwe fè :



- Tcheke glisemi ou souvan
- Kontinye pran medikaman w
- Swiv plan manje ou a
- Bwè anpil dlo
- Fè egzèsis – si w kapab

Si pou 3 jou glisemi ou pi wo pase nivo objektif ou epi ou pa konnen pou kisa, sonnen twouswit doktè k ap swiv ou a klinik oswa kote w swiv la.

