

Paano Susuriin ang Iyong Asukal ng Dugo

Upang suriin ang iyong asukal ng dugo . . .

SIMULA



Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig.



Siguraduhin na ang mga daliri ng iyong kamay ay tuyong-tuyo.



Malamig ba ang iyong mga kamay?



HINDI



Tusukin ang gilid ng iyong daliri (*hindi ito malambot na tulad ng dulo*). Magagamit mo ang alinmang daliri.



Pumiga ng isang patak ng dugo.



Sundin ang tagubilin sa iyong metro



Isulat ang iyong asukal ng dugo sa iyong papel ng rekord.

HOORAY!!
Nagawa mo ito!



00



Ilagay ang mga kamay sa ilalim ng maligamgam, tumutulong tubig at hagurin ang iyong mga daliri, o alugin ang mga ito habang nakabitin ang iyong mga kamay sa iyong tagiliran.

