

Tolalo 'a e levolo 'o e suka 'i he toto: fakahinohino vave

Ko e ha 'a e tolalo e levolo 'o e suka 'i he toto?

- Ko e tolalo 'o e suka 'i he toto ko ha levolo ia 'oku ma'ulalo ange 'i he 4.0 mmol/L.
- 'Oku toe ui foki 'eni ko e "hypoglycemia" pe haipo.
- 'Oku 'ikai ke hoko 'a e tolalo 'a e suka 'i he toto 'a e tokotaha kotoa pe 'oku suka. 'Eke ki ho'o toketaa pe 'oku ngalingali te ke tu'u laveangofua ki he haipo.

Ngaahi faka'ilonga 'o e tolalo 'o e levolo 'o e suka 'i he toto

Kapau 'oku ke fakatokanga'i ha taha 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni, vakai'i leva 'a e levolo 'o e suka 'i ho toto.



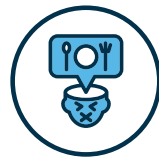
Ongo'i vaivai, saalue pe tetetete



Faingata'a ke lava 'o fakamama'u



Tauta'a



Ongo'i fiekaia



Ki'i ongo'i hehe'ia pe ninimo



Hipa 'a e mata



Langa 'ulu



Ngaahi liliu 'i he sio

To'oto'o ma'u pe ha me'akai ke 'ohake 'aki ho suka 'i ha'ane to lalo (hypo)

- fa'ahinga me'akai sitaasi'e 2 pe 3 'oku vave 'ene movete
- Fanga ki'i me'akai sitaasi sineki 'oku tuai 'a hono veteki 'i he sino
- Me'asivi suka
- Ko ha me'ahuhu kulukakoni (glucagon) kapau ne fokotu'u mai 'e ho'o toketaa

Ko hano faito'o vave 'o e tolalo 'o e suka 'i he toto

Kapau 'oku si'i hifo 'a e suka 'i he 4.0 mmol/L, muimui 'i he ngaahi sitepu 'i lalo.

Sitepu 1: Kai ha kalami 'e 15 'o ha me'akai sitaasi 'oku vave 'ene movete.



6 lole te'ekosi (jellybeans)

pe



150 ml puhainu melie

pe



Sepuni ti 'e 3 'o e suka

Sitepu 2: Tatali ai ha miniti 'e 15, pea ke toe vakai'i ho suka.



'Oka 'oku kei ma'ulalo pe 'i he 4.0 mmol/L: toe fai **Sitepu 1**



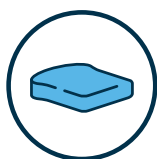
'I 'olunga 'i he 4.0 mmol/L: 'alu ki he **Sitepu 3**

Sitepu 3: Kai ha 15 g 'o ha me'akai sitaasi ngaue taimi loloa kapau 'oku laka hake he miniti 'e 15 ho'o houa kai ka hoko.



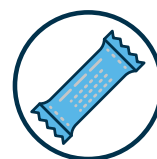
Konga fua'i'akau

pe



Konga ma

pe



Pa Miuseli

- Kapau 'oku 'i ai ha'o ngaahi faka'ilonga ka 'oku 'ikai ke ke lava 'o vakai'i 'a e suka ho toto, faito'o pe 'a e tolalo.
- Kapau 'e fu'u to lalo, mahalo pe 'e 'ikai te ke toe 'ilo ha me'a pea fiema'u ha tokoni fakafaito'o fakavavevave.

Founga ke fakasi'isi'i ai ho'o tu'u laveangofua

- 'Oua na'a li'aki pe toloi 'a e ma'u me'atokoni
- Talanoa ki ho'o toketaa ki ha fiema'u ke liliu 'a ho'o me'a 'oku kai pe ngaahi faito'o 'i he taimi 'oku ke fakamalohisino ai
- Kapau 'oku ke inu kava malohi, inu fakafe'unga pe fakataha mo ho'o ma'u me'atokoni
- Inu 'a e ngaahi inu 'oku 'i ai 'a e ivi'i sitaasi kapau 'oku ke puke pea 'ikai te ke lava 'o kai.

Tala ki ha ni'ihiki kehe 'a e founga ke tokoni ai

- Tala ki he kakai 'oku mou feohi (famili, kaungame'a, ngaue) 'a e founga ke fakatokanga'i ai 'a e to lalo 'a e suka, pea mo e founga ke tokoni'i ai koe.
- Talaange ke 'oua **na'a nau fafanga pe fakainu koe lolotonga 'oku 'ikai te ke 'ilo ha me'a.**
- Ka nau telefoni ki he 000 he taimi pe ko ia.



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he [ndss.com.au](https://www.ndss.com.au) pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700.**