



Ngaahi 'aho puke: fakahinohino vave

'I he puke 'e lava ke faingata'a ange hono leva'i 'o e fokoutua suka

- **'Oku fa'a hoko pe 'a e levolo ma'olunga 'o e kulukousi (suka) 'i he toto** neongo ai pe ia kapau 'oku si'isi'i ange ho'o kai 'i he angamaheni. 'Oku tupu 'eni mei he ngaahi homouni mafasia 'oku fa'u 'e ho sino.
- **'Oku fa'a tolalo 'a e levolo 'o e kulukousi (suka) 'i he toto** 'i he taimi 'e ni'ihia kapau 'oku si'isi'i ho'o kai, pe kapau 'oku ke lua pe fakalele.
- **Ko ha palani ke fai ki ha 'aho puke** mei ho'o toketaa pe neesi 'oku ne talaatu 'a e founa ke tokanga'i 'aki ho fokoutua suka 'i he taimi 'oku ke puke ai.
- **Mahalo pe te ke fiema'u ha tokoni fakafaito'o** kapau te ke fu'u puke lahi pe kei ma'olunga pe ma'ulalo 'a e suka 'i ho toto, neongo 'oku ke faka'aonga'i ho'o palani ki he 'aho puke.

Palani 'i ha'o 'aho puke

'Oku ne talaatu 'a e me'a 'oku fie ma'u ke ke fai 'i he taimi 'oku ke puke ai, kau ai 'a e:



Ko hai ke fetu'utaki ki ai 'i he taimi 'oku puke ai



Ko e ha 'a e me'a huhu'a ke inu



Taimi ke vakai'i ai ho levolo suka



Ha liliu ki ho'o 'insulini pe ngaahi faito'o/fo'i'akau suka



Ko e me'a ke fa'o 'i ho'o puha 'i he 'aho ho'o puke

Kole ki ho'o toketaa ki ha palani ke fai 'i hao 'aho puke kapau 'oku te'eki ke 'i ai.

NDSS Fika telefoni tokoni 1800 637 700
ndss.com.au

Taimi ke kamata ai ho'o palani me'a ke fai 'i ha 'aho puke

- 'I he taimi 'oku kamata ai ke ke ongo'i puke ai
- Kapau 'oku ma'olunga hake 'a e suka 'i he toto he 15 mmol/L 'i ha houa 'e 8 pe lahi ange
- 'I ha toe taimi kehe ne talaatu 'e ho'o toketaa pe kuo tala atu 'e he palani 'o e 'aho puke ke

Mateuteu mo ha'o puha ki he 'aho puke



Ngaahi naunau ki hono vakai'i 'o e suka 'i he toto



Ngaahi faito'o



'Inisulini talifaki mo e me'angaue



Ngaahi naunau teuteu ki ha tolalo 'a e suka 'i he toto (hypo)



Ko ho'o palani me'a ke fai 'i ha 'aho puke

'E talaatu 'e ho'o palani me'a ke fai ki he 'aho puke 'a e me'a ke fa'o 'i ho'o puha.

Telefoni ki ho'o toketaa pe 000 kapau 'oku ke:



ongo'i tulemohe mo puputu'u



faingata'a ke manava



'oku ke lua ma'u pe, pe mingi ho kete



'oku ke ongo'i ha ngaahi faka'ilonga 'o e fu'u maha e vai ho sino (pakupaku ho ngutu, si'i ho'o tu'uofi, ninimo)



fu'u ma'olunga pe fu'u ma'ulalo 'a e suka 'i he toto, neongo ho'o muimui ki ho'o palani me'a ke fai he 'aho puke



ke fu'u puke lahi ke tokanga'i ho suka pea 'oku 'ikai ha taha ke tokoni'i koe.



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 pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.