

ڈائیبیطس سونلن

مولینا ہیلتھ کیئر آف وسکونسن اونر صحت آر بھالائیر خیال راکھے۔ آنرا ایڑے آسی ممبر وگھرے اضافی مدد دیپولا زارا خون وٹ سینیر طبقہ سونلیتو آر ڈائیبیطس سونلیتو مدد سائٹ فارے۔ آنرا اونر صحت وُر خیال راکھیتو مدد وُلا کیسو آسان کاروائی وُگل جمع غونجی۔

ہون وقت اونر ڈاکٹرور ہاسے زائبا

زودی اونوتو ڈائیبیطس وُو، توئلے بسرے ہوماز ہوم اک بار اونر ڈاکٹر لُوئی ملاقات غوریا۔

✓ اونر ڈاکٹر اونر ABCs فوریک گوریبو:

- **A وُیبودے A1C** یلا۔ اونر ڈاکٹر اُغوا خون فوریک لُوئی اونر A1C چیک غوریبو۔ بیشباک وُلا A1C وُر مقصد 7 وُتوارو ہوم۔ اییا اونرلا الگ وُیتوفارے۔ اونر مقصد ہدور وُنسا یان اونر ڈاکٹر وُتو سوال غورو۔ اونوتو بسرے ہویکبار بار فوریک گورائبار ضرورت وُیبو۔
- **B وُیبودے بلاڈ پریشار وُلا**۔ بیشباک وُلا خون وُر پریشار وُر مقصد 140/90 وُتوارو نیسے۔ اییا اونرلا الگ وُیتوفارے۔ اونر مقصد ہدور وُنسا یان اونر ڈاکٹر وُتو سوال غورو۔
- **C وُیبودے کولیسٹرول وُلا**۔ اونر کولیسٹرول وُر نمبر ہدور وُنسا یان اونر ڈاکٹر وُتو سوال غورو۔ اونر مقصد دوسرا مانوش وُگلتو الگ وُیتوفارے۔ اونر عمر زودی 40 بسر یا آر وُ بیشی وُو، توئلے اونر دلر صحت وُلا سٹیٹن (statin) دابائی ہائبار ضرورت وُیبو۔

ڈاکٹر تلاش غونجے مدد لائونے؟

ممبر سروسز ورے کول غورو
(888) 999-2404 (TTY: 711)
وُت شمبارلوتی شگر بار بیٹا 8 وا
بازے لوتی آزیٹا 5 وا بازے فونجوتو۔



آزار گاری لائونے؟

آگے وُیتے کار یا گاریر انتظام آسے؟
اپوائنٹمنٹ فوجنتو زائبولا اونے گاربت
سوری زائبار شیڈول لوئی فاریبا یا
گیس وُر خرچہ لوئی فاریبا! کول
غور وُ 907-1493 (866) وُت۔



✓ ڈائیبیطس اونر خونر بُوونی ٹت اثر غوری فارے آر اونر
جسمر دوسرا حصہ وُگلر مشکلر سبب بنی فارے یانرلا
اونر ڈاکٹر زین غوریبو:

- اُغوا فورا جسمانی فوریک گوریبو
- اونر کدنیہر هام فوریک گوریبو
- اُغوا فورا ٹینگ وُر فوریک گوریبو
- بوترے سائفارے دے اینڈلا اُغوا سوکور فوریک گوریبو

آنرا ایڑے مدد غوریبولا آسی!

زودی اونوتو دیکبال فائے، ڈائیبیطس وُر بایتے معلومات فائے،
یا کیس مینجمنٹ وُرے درخواست غوریبولا مدد وُر ضرورت وُو،
توئلے آنرارے (888) 999-2404 (TTY: 711) وُت کول غورو۔

فاسٹ فوڈ وُر مشورہ دویا

زیہون اونے فاسٹ فوڈ وُتو روکی تائی نوفاریبا، توئلے اے فسنڈ وُگلے اونرے راستار بائیرے بیشی دورے لؤی زائی نوفاریبو. اے هانا غین هائی بعدے، باقی دن بھر نون هانائو باسی تاكونان اگان بهالا آڈیا اوئبو.



**سویٹ فائر
چکن بریسٹ
آر فارچیون کوکی**

بروکولی بیف آر فارچیون کوکی



**بوپار جونیر هونو
میو آر چاکلیٹ
چیپ کوکی نو**

4 پیس چیکن
نگٹس آر سیب
وُر سوس



**بیمبرگر، هونو
کیچاپ یا آچارهورو
وُگل آر کڈز فرائی نو.**

Filet-O-Fish
هونو مکن آر سیب
وُر سلائس نو

مشورہ

سانئی وُگل، میو،
گواکامول، هورو کریم،
کورامانجا کریم دورو


فرائی غوئجا، مرموئجا،
روئی وُلا شیز
وُتوباسی تاگو

اودوک پن، روئی وُلا
کونگ ورنوس بانو

چربی سارا آر هوم
چربی وُلا، اوروئی، آر
سالسا استعمال غورو

لیٹس آر سبزیر
وورے تال مارو

فانهاہبا




**جونیر بیمبرگر
زیڑے آسے لیٹس،
ٹمائو، آر فیاس
آر سیب وُر ٹکڑا وُگل**

4 پیس چیکن نگٹس
آر شادہ سٹیکا آلو



**اسٹیل کٹ وُٹ میل،
لمبا کیوچینو آر 1 وُا
چاکلیٹ چیپ کوکی**

لمبا کیریمل میکچیاٹو آر 1 وُا
پیٹیت بینیلا بین سکون



**6 انچی ساب -9 گریں
گیوت، چیکن بریسٹ یا ٹونات،
فیاس، فؤل، کینسا مریچ،
لیٹس، زیتون تیل بلند وُر فوانتی**



**چوڑو بیجی لبار وُر تین این
کرسپی پیزا یاتو چوڑو تین
این کرسپی شیز پیزار 2 ٹکڑا**

3 آن کهولا فاک آر
1 کینابن مینی رول



**چیکن، لیٹس، کینسا مریس
سالسا لؤی 3 آن نرم شیل ٹیکو**

چیکن، گواکامول، لیٹس، کینسا
مریسر سالسا لؤی سلاد باؤل



**غروغسو آر لیٹس
لؤی 2 یان مرموئجا ٹیکو**

Black Bean 1
Chalupa