

Yeņö yenë Hypoglycaemaia?

yaipogilikemiya (hypoglycaemia) aye cöol eya ke ye hypo ka të tō golköth tō riemic piiny e tuöl të cenë golköth tō riemic (BGL) lo piny në kë cït 4mmol/L ka të ye ka nyooth hypo atō të thiäak kenë 4mmol/L.

Yeņö yenë hypo bëi?

- Ba tō yïn lui apeï
- Ba cäm ka snack gööu ka ba cië yök
- Ba cïe ye cam në karboyaideret juëc
- Ba naņ inthulin dït apeï

Ka nyooth hypo

Keek atō käk thïn:

- Aræm nhom
- Bï guöp tō ke cï rier
- Bï piäc
- Ba piöu ya riäak
- Lëth
- Röt yök ke nëk cök
- Dhiëëu
- Röt yök ka luui ke cï nhom liäap



Na kuc kë loi röt, looi kë bï hypo nyaai, ku jal athëm golköth tō riemic looi.

Athëm de BGL këc 4mmol/cuööpabi dhil yiëk wal agut të liiu ka nyooth yeen

Të yeen nyaai/luöoi thïn

Hypo thöön röt le hypo koor

Na tō meth ke nyic kë loi röt ku athëm-den BGL e 4mmol/L ka tō piiny loi käk:

Dhöl 1

Yiëkë raan ebën käk. Yïn lëu ba meth dhoom bï cam ku dek

- 1/3-1/2 kubän athir nyïn tiim (fruit juice) ka karton thiin athiir ka
- 2-3 malaga thukar ka miök ciëc ka
- 5-7 jellybeans ka
- 1/3-1/2 yëlba athir (not diet) ka
- Abuup ke golköth thöņ ke 10-15 gms



Dhöl 2

Kuany cök në cäm mīth ke karboyaideret cīt nyīn ke tiim, sandwich ku bīthkawīth. Na tul hypo tē kēc thaa cām ka lööm e snack bēn, ke yīn lōm ye miēthē ka snack në nyin-de yic.



Na ye menh-du yiēk kē ye cōl insulin pump, Lantus ka Levemir, ke yeen acie bī yiēk ka ye looi në step 2 (dhöl 2).

Ka nyooth tuaany ka ye jāl në yān juēc në thōk digiik ke 10-15. Ku na tō BGL piiny ku ḡoot ka nyooth tuaany, ke yīn them step 1 (dhöl 1) ku rēēre wenē meth.

Yaipo (hypo) dīt

Na tō meth ke ye pēu wei ka bī niāār, ke yīn cōl kuōny e kārāk tē cīn gāäu!

- Duōnē them ba gām guōōt kēriēēc në yethok
- Tāācēe meth në yekōu në tē niāār ka dhuk wēēi ciēēn (coma or recovery position), cōk tē wēēi lāäu
- Cōl athaap (telefuun 000) ku luel në Thoḡ de Diḡliith (tē lēu yen rōt) ke yen e “diabetes emergency” (keek alēu bīkē lui kenē raan wēēr thok tē nōḡ yen kē dhal kōc) ka na tō ku yīn cī piōōc në lon—de ba tuōm Glucagon* gam
- Rēēre wene meth agut tē bī kuōny bēn

**Glucagon e kē ye cōl ḡarmon (hormone) ye BGL cōk lo nhial ku ka tuōom në riḡ-dīt tō në biāk riḡ-dīt cōk tueḡ.*

Duōnē nhom mār men ke hypo alēu bī tuōl tē cī raan looi në kē cīt thēe ke 16. Yīn lēu ba kēreec bī hypo cī ḡōōu looi cōk koor, tē bī thēm riem tō në golkōth dēt looi, bī meth gām karboyaideret dēt ku/ka ba wēēr gem lööm inthulin.

**Ba juēc kōk ke lēk yōk yup telefuun namba 1300 136 588 webthait:
www.diabeteskidandteens.com.au**

Wic raan wēēr thok?

Jam telefuun cīn wēu ye cuat piny atō tē kōc cīe piḡ ka jam apiath në Thoḡ de Diḡliith. Yen ye ajuieer kām aye yōk në dhöl de Ajuieer Wēēr Jam ku Wēl cī ḡōt (Translating and Interpreting Service, TIS.) tō në Dīpāātmen Kōk ku Ciēḡ Kuōtic ku Lon Ajuieer Kōc e Yōk Yōk Keek Baai (Department of Immigration and Indigenous Affairs). Ajuieer TIS alui kenē kōc nyic lon wēēr thok ye jam në ka cīt thook-dīt ku thook-kor ku ka lēu bēn tē cenē keek cōl tē wicē keek.

Yōk raan wēēr thok:



1. Yup telefuun namba 131 450 ba jam wenē Ajuieer Wēēr Thok në Telefuun.

2. Luel kē ye yup, cīt wic ba jam to raan lēk wēl/raan nyic lon mīth lui kenē ajuieer ye cōl Diabetes Australia

3. Raan jam telefuun juiir bī yīin jam në dhöl ye yic diāk wenē në thoḡ wic ku kōc lon pial ḡōp lui kenē Diabetes Australia.

Yen ye ajuieer kām e looi Diabetes Australia ku bī lon-de abī lo tueḡ në kuōny cī Dīpāātmen de Pial ḡōp ku Dhiōp de Akuma Australiya (Australian Government Department of Health and Ageing) yiēk yeen.