

# 15 ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ

## ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ, ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਮੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 15 ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟੀਮਿਸ਼ਨਲਜ਼ (ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤੈਅਸੁਦਾ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਖੂਨ ਜਾਂਚਾਂ

**1 ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ**  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਐਂਸੂਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ HbA1c ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ।

**2 ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ**  
ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ। ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

**3 ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ)**  
ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

### ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ

**4 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ**  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਟਿਕ ਰੇਟਿਨੋਪੈਥੀ।

**5 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵਧ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਪੈਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

**6 ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੇ।

## ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ

- 7** **ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨਾ**  
ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗੋਂ ਤੋਂ ਆਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਮਾਪੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।
- 8** **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗੋਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
- 9** **ਸਮੂਹਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਲਈ ਜਾਓ**  
ਸਮੂਹਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਜਾਂ ਸਲਾਨਾ ਰੀਫ਼੍ਰੈਸ਼ ਕੋਰਸ ਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- 10** **ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ**  
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਕਿਸਨੂੰ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ।
- 11** **ਆਪਣਾ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ**  
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 12** **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ**  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- 13** **ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਕਸ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਸਟਾਈਟਿਸ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- 14** **ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 15** **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ**  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

15 ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (Healthcare Essentials) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: [www.diabetes.org.uk/15-essentials](http://www.diabetes.org.uk/15-essentials)  
ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0345 123 2399** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੈੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਹਰ ਬਾਲ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: [www.diabetes.org.uk/type-1-essentials](http://www.diabetes.org.uk/type-1-essentials)

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

[www.diabetes.org.uk/otherlanguages](http://www.diabetes.org.uk/otherlanguages)