

# كيفية استخدام مقياس الجلوكوز

## How to Use a Glucose Meter

A glucose meter is used to check your blood glucose or blood sugar level. This is needed to help you manage your diabetes. There are many brands of meters. Your nurse or pharmacist can help you learn about your meter.

To get the most accurate results, be sure you:

- Wash your hands well before testing.
- Use the brand of test strips for your meter.
- Store your test strips as recommended.

**Follow these steps to check your blood sugar with a meter:**

### Getting Ready

1. Wash your hands with warm water and soap for at least 15 seconds, rinse with warm water, and dry with a towel.
2. Get your supplies:
  - Your meter
  - Test strips
  - Lancing device
  - Needle, often called a lancet
3. Open the lancing device and put a needle in. Take the cap off the needle. Do not touch the needle.
4. Put the cover back on the lancing device. Set the spring on the device so it is ready to be used to stick you.
5. Get a test strip out of the bottle or package. Put the cap back on the bottle.

يُستخدم مقياس الجلوكوز للتحقق من مستوى الجلوكوز أو السكر في الدم. وهذا مطلوب لمساعدتك في إدارة مرض السكري. وهناك العديد من العلامات التجارية للمقياس. ويمكن أن يساعدك الممرض/الممرضة أو الصيدلي في معرفة المزيد عن المقياس.

للحصول على النتائج الأكثر دقة، تأكد من:

- غسل يديك جيداً قبل الاختبار.
  - استخدام أشرطة الاختبار ذات العلامة التجارية الخاصة بالمقياس الذي تستخدمه.
  - تخزين أشرطة الاختبار بحسب التوصيات.
- اتبع هذه الخطوات لمعرفة مستوى السكر في الدم باستخدام المقياس:

### الاستعداد

1. اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل، ثم اشطفهما وجففهما بمنشفة.
2. احصل على مستلزماتك:
  - المقياس
  - أشرطة الاختبار
  - جهاز الموضع
  - إبرة، يُطلق عليها في الغالب موضع (مشرط)
3. افتح جهاز الموضع وضع إبرة فيه. انزع الغطاء عن الإبرة. لا تلمس الإبرة.
4. أعد الغطاء إلى موضعه على جهاز الموضع. اضبط الزنبرك على الجهاز بحيث يكون جاهزاً للاستخدام لوخزك.
5. خذ شريط اختبار من الزجاجاة أو الحزمة. أعد الغطاء على الزجاجاة.

6. Put the strip in the meter. This will turn the meter on.
7. Match the code on your meter screen with the code for your test strips.
  - The code is printed on the test strip bottle or package.
  - If your meter has the code built into the strips, go to the next step.
8. When the test strip symbol flashes on the screen, the meter is ready for a drop of blood.

6. ضع الشريط في المقياس. سوف يعمل هذا على تشغيل المقياس.
7. طابق الرمز على شاشة المقياس مع الرمز الخاص بأشرطة الاختبار.
  - يكون الرمز مطبوعاً على زجاجة أو حزمة أشرطة الاختبار.
  - إذا كان المقياس يشتمل على الرمز المدمج في الأشرطة، فانتقل إلى الخطوة التالية.
8. عندما يومض رمز شريط الاختبار على الشاشة، فهذا يعني أن المقياس جاهز لقطرة من الدم.

## Checking Your Blood Sugar

1. Pick up the lancing device and put it against the side of one of your fingers.
2. Push the button on the device to release the needle. You will feel the needle stick. Set the device down.
3. Squeeze your finger at its base to get a large drop of blood.
4. Based on the type of test strip you use:
  - Touch the end of the test strip to the drop of blood.
  - Put the blood drop on the test area of the strip.
5. Be sure that the test area on the strip fills completely with blood.
6. The meter will time the test and then your blood sugar number will show on the screen.
7. Write your blood sugar number in your log book or blood sugar diary.

## فحص مستوى السكر في الدم

1. خذ جهاز المبيض وضعه مقابل جانب أحد إصبعيك.
2. ادفع الزر على الجهاز لإطلاق الإبرة. سوف تشعر بوخز الإبرة. اضبط الجهاز لأسفل.
3. اضغط بإصبعك على القاعدة للحصول على قطرة كبيرة من الدم.
4. استناداً إلى نوع شريط الاختبار الذي تستخدمه:
  - المس طرف شريط الاختبار بقطرة الدم.
  - ضع قطرة الدم على منطقة الاختبار بالشريط.
5. تأكد من امتلاء منطقة الاختبار على الشريط كاملة بالدم.
6. سوف يعمل المقياس على تحديد وقت للاختبار ثم سيظهر رقم السكر في الدم على الشاشة.
7. اكتب رقم السكر في الدم في السجل أو دفتر متابعة السكر في الدم الخاص بك.

## Cleaning Up the Supplies

1. Remove the test strip and throw it away in your trash.
2. Remove the needle from the device. Throw the needle into a puncture proof container with a lid such as an old bleach or detergent bottle.
3. Put your supplies away. Store the needle container away from children and pets.
4. Wash your hands again with water and soap.

**Talk to your doctor, nurse, diabetes educator or pharmacist if you have questions about your meter and doing your glucose testing.**

## تنظيف المستلزمات

1. انزع شريط الاختبار وتخلص منه بعيداً في القمامة.
2. انزع الإبرة من الجهاز. ثم ضع الإبرة في حاوية مقاومة للثقب ذات غطاء مثل زجاجة مبييض أو مُنظف قديم.
3. ضع مستلزماتك جانباً. خزّن حاوية الإبر بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
4. اغسل يديك مرة أخرى بالماء والصابون.

تحدث إلى طبيبك أو الممرض/الممرضة أو أخصائي التوعية بمرض السكري أو الصيدلي إذا كانت لديك أسئلة بشأن المقياس وإجراء اختبار الجلوكوز.