# *Aqe 8 mas tb'anel tumel*

## tu'n taq'unan tanmi, tu'n mi'n ttzaj yab'il ti'j ex diabetes

Teyle junjun tilb'ilal in tzaj tyek'un jun kyxol qeju **8 mas tb'anel tumel** tu'n tten tb'anel chwinqlal.



Kukx yukchiye



Wa'na toj tumel



Tenx tb'anel tchwinqlala



Ke'yinxa aju tipumal tchk'ela




Tz'elx tnik'a ti'j jni' ma jax azúcar toj tchk'ela




Ojtzqinka jni' ma jax seb toj tchk'ela



Mi'n sich'ina, mi'n vapearina ex mi'n txi tk'a'na q'en



Lepe'ka tqanil tq'ama aj q'anel teya

**Aju kb'antel wu'ne:**

Washington State Department of HEALTH

**DOH 345-368 Mam 2026**

Qa taja u'j jlu toj junxitl tten, q'ajtiya toj 1-800-525-0127. Aqeju chkin kywi' ex qa miti'xix in kyb'i'n, najsama qa'jtiya toj 711 (Washington Relay) mo tz'ib'inxa toj doh.information@doh.wa.gov.