Inditos pro mesurare sa glitzemia in domo

1. Preparatzione	**Samunare e asciutare is manos**	Impreat abba caente e sabone pro favorire s'aflussu de sàmbene cara a is pòddighes. Asciutat in manera perfeta is manos: s'abba resìdua podet diluire su sàmbene e alterare su resurtadu. Èvitat disinfetantes a base de alcol o cotone idròfilu.
2. Su punghidore	**Preparare sa lantzeta**	Insertas una lantzeta (agu) noa e monousu in s'apòsita pinna pro pùnghere. Regulat sa profundidade de sa puntura in base a sa grussesa de sa pedde tua e càrriga sa molla de s'aparatu.
3. Su glucòmetru	**Inserta sa tiria reativa**	Boga una tiria de su flacone (torra-ddu a serrare deretu pro amparare is àteras de s'umidade) e inserta·dda in su glucòmetru. Su trastu s'at a allùere e at a signalare cando est prontu a retzire su sàmbene (a su sòlitu aparit su sìmbulu de unu gùtiu chi lughet).
4. Sa puntura	**Pùnghere su pòddighe**	Imbarat su pungidito subra de su chirru de su pòddighe (est prus pagu sensìbile a su dolore e bene irroradu respetu a su tzentru). Preme su butone de iscatu. Cussìgiu: roda semper su pòddighe de pùnghere pro evitare sa formatzione de callos piticos.
5. Su campione	**Aplicare su gùtiu de sàmbene**	Càriat in manera delicada su pòddighe de sa base cara a sa punta si su gùtiu fatitzat a essire, sena spremere tropu a forte. Acùrtziat su gùtiu a s'oru de sa tiria reativa: l'at a surbire pro capillaridade.
6. Sa letura	**Abetare su resurtadu**	Abeta is segundos netzessàrios (in generale de is 5 a is 10 segundos) pro chi su glucòmetru protzesset su campione. Su valore de sa glitzemia at a cumpàrrere subra de su display.
7. Annotatzione	**Signare su valore**	Signat su resurtadu subra de su diàriu glitzèmicu tuo (de papiru o tràmite app), ispetzifichende s'ora, sa die e sa cunditzione (es. a geunu, 2 oras a pustis de pràngiu, etc.) pro lu pòdere ammustrare a su mèigu.
8. Eliminatzione	**Bessare is materiales imprea e bessa**	Boga sa tiria de su glucòmetru e remove sa lantzeta de su punghidore (impreende s'apòsitu mecanismu de espulsione pro non ti pùnghere). Elìmina sa lantzeta in unu cuntenidore tèteru pro refudos chi segant.