

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Kanda ní

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Kanda ní". Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Kaka ní axi kunu ka ní.



Koso ní bicicleta.



Sa'a ní ejercicio jín
ta'an ve'e ní.



Kee ní kaka ní.



Sa'a ndakui ní maa ní.



Kasiki ní.



Kanda ka ní.



Kanda ka ní.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Kaji Va'a ní

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Kaji Va'a ní". Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Kuen ní ndatiñu
ja iyo va'a.



Kaji ní ndeyu va'a.



Kaji ní fruta ji
verdura.



Kaji ní ja yi'i ka fibra.



Kaji ka ní yuku.



Ko'o kua'a ní ndute.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Sa'a ní Tiñu ja iyo va'a

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Sa'a ní Tiñu ja iyo va'a". Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Va'a koto ní maa ní
táguá ma kundo'o
ní estres.



Sa'a ní ja kanda
va'a anu ní.



Kusun va'a ní.



Sa'a ní relajación axi
meditación.



Kata je'e ní.



Sa'a ní in tiñu
jín inka ñayiví.



Kasiki ní jín inka ñayiví
axi jín ta'an ve'e ní.



Ndukú ní inka ñayiví
táguá sa'a ní in tiñu.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Kunde'e ní Nasa iyo Presión Niñi ní

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Kunde'e ní Nasa iyo Presión Niñi ní".
Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Kakan ní nuu in ñayiví
ja ná kunde'e ji nasa
iyo presión niñi ní.



Kunde'e maa ní
presión niñi ní.



Koto ní nasa iyo
presión niñi ní.



Chisó ní nuu in
tutu de sia'a ní
nuu médico ní.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Kutu'va ní kunde'e ní Nasaa Azúcar yi'i nuu Niñi ní

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki ja jiniñu'un sa'a ní tágua "Kutu'va ní kunde'e ní Nasaa Azúcar yi'i nuu Niñi ní".
Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Sa'a ní in prueba nuu
kachi nasaa azúcar yi'i
nuu niñi ní.



Sanuu tuni koto ní
nasaa azúcar yi'i
nuu niñi ní.



Kunde'e ní ja iyo
va'a azúcar ja yi'i
nuu niñi ní.



Sa'a ní ja kachi
médico ní.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Iyo tu'un ya'a nuu inka tutu, ja kuu kuatiñu nda ñayiví ja ndo'o inka kue'e axi ja nduu ni kaku va'a ji. Ka'an ní nuu 800-525-0127 (TDD/TTY 711)
axi tetiñu ní in correo electrónico nuu civil.rights@doh.wa.gov.

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Kunde'e ní Nasa iyo Colesterol ní

Ndaká tu'un ja vaji ya'a kuu ji ndaká tiñu ja kuu sa'a ní tágua "Kunde'e ní Nasa iyo Colesterol ní".
Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Ka'vi ní tu'un siki
colesterol ji siki nasa
koo va'a ní.



Sa'a ní in prueba
colesterol.



Sa'a ní ja kachi
médico ní.



Ndukú ní naguá
sa'a ní tágua
nuu cholesterol ní.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Koo jika ní nuu Ñayiví ja tee Xenu/Vapeo

Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Koo jika ní nuu Ñayiví ja tee Xenu/Vapeo".
Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Ma tee ní ñu'ma
xenu.



Ma sa'a ní
vapeo.



Ma tee ní ñu'ma
narguile.



Kani ní in kivi ja ma
tee ka ní xenu axi vapeo.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo

Iyo tu'un ya'a nuu inka tutu, ja kuu kuatiñu nda ñayiví ja ndo'o inka kue'e axi ja nduu ni kaku va'a ji. Ka'an ní nuu 800-525-0127 (TDD/TTY 711)
axi tetiñu ní in correo electrónico nuu civil.rights@doh.wa.gov.

Ndi **8 Tiñu va'a ka** ja kuu sa'a ní nuu Kue'e anu ji Diabetes
Tiñu ja kuu sa'a ja Satiñu va'a ka Anu ní

Sa'a ní ja Kachi Médico ní

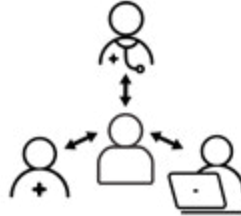
Ndaká tu'un ja vaji ya'a ka'an siki nasa "Sa'a ní ja Kachi Médico ní".
Sa'a ní in axi ke'en ka tiñu ya'a:



Ka'an ní jín
médico ní.



Sa'a ní ja kachi
médico ní ji nda
ñayiví ja jito ji ní.



Ka'an ní jín nda
ñayiví ja jito ji ní.



Sa'a chitú ní nuu tutu
ní de ko'o ní tatan
ja yoso nuu in receta.

Inka ka tiñu axi tu'un ja kuu sa'a ní:



DOH 345-368 September 2019 Mixteco Bajo