

MyCARE

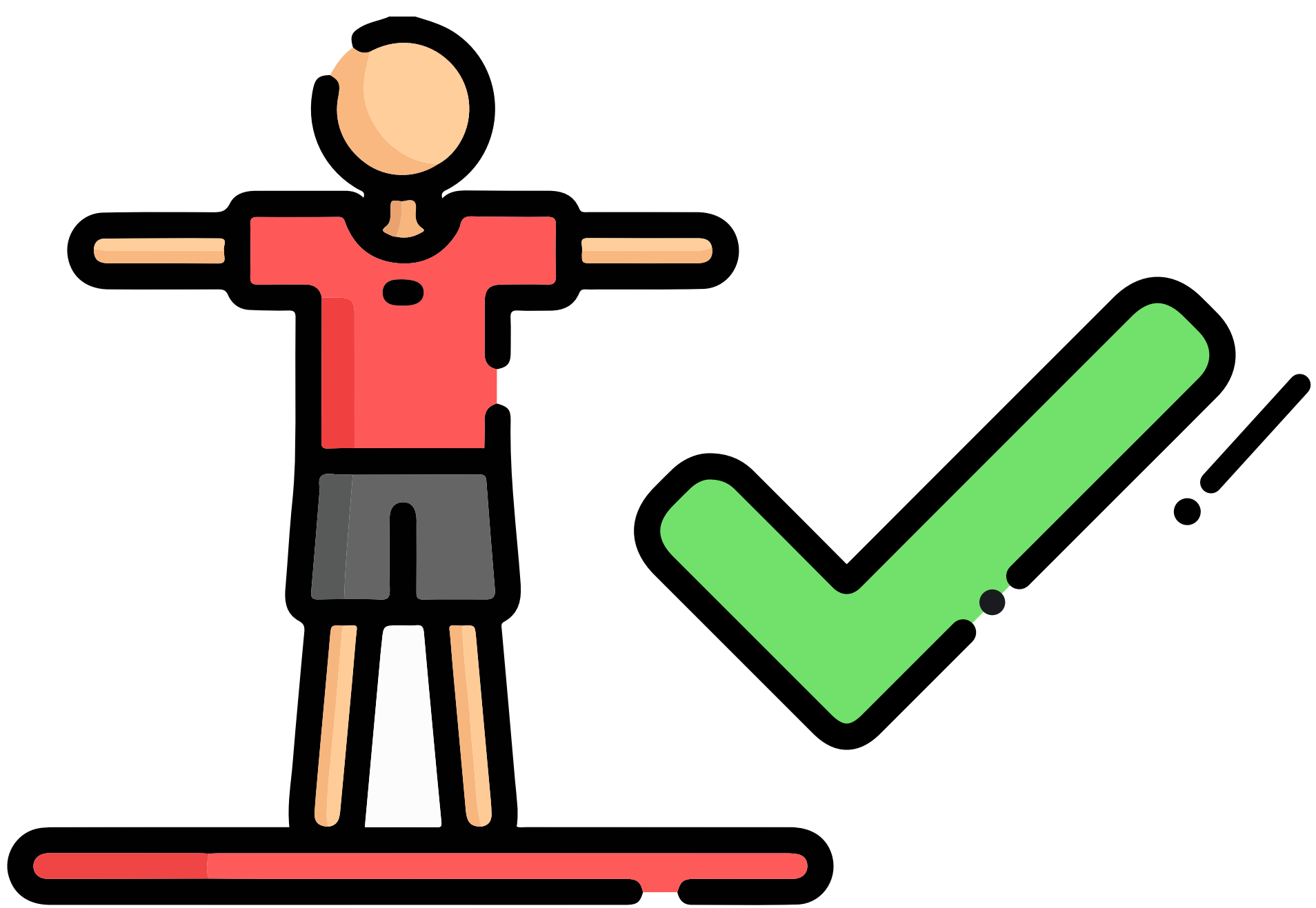
With me, every step of the way



“ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ
ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ
ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ”



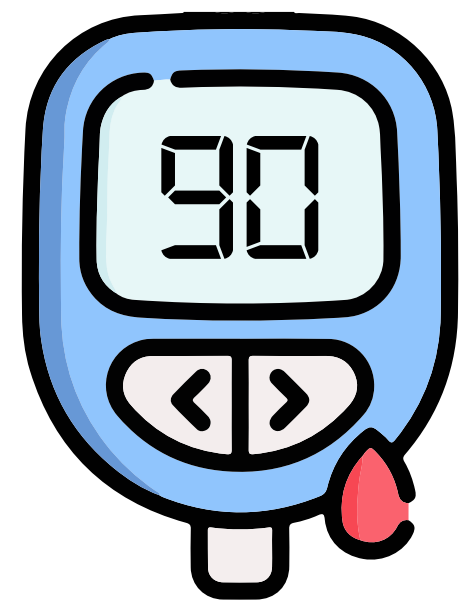
ਆਓ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ
ਦੌਰਾਨ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ**
ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?



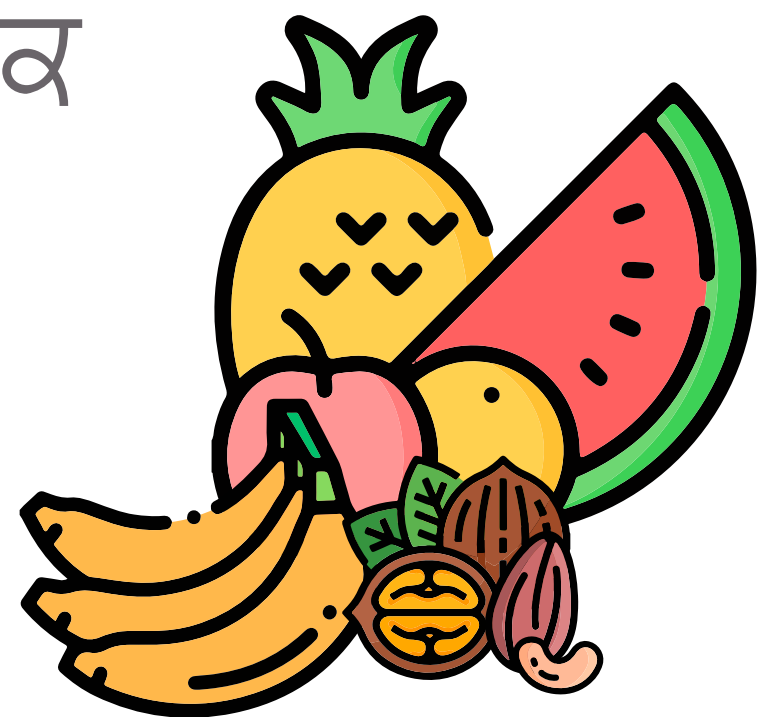


**ਕਮਰਤ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ**

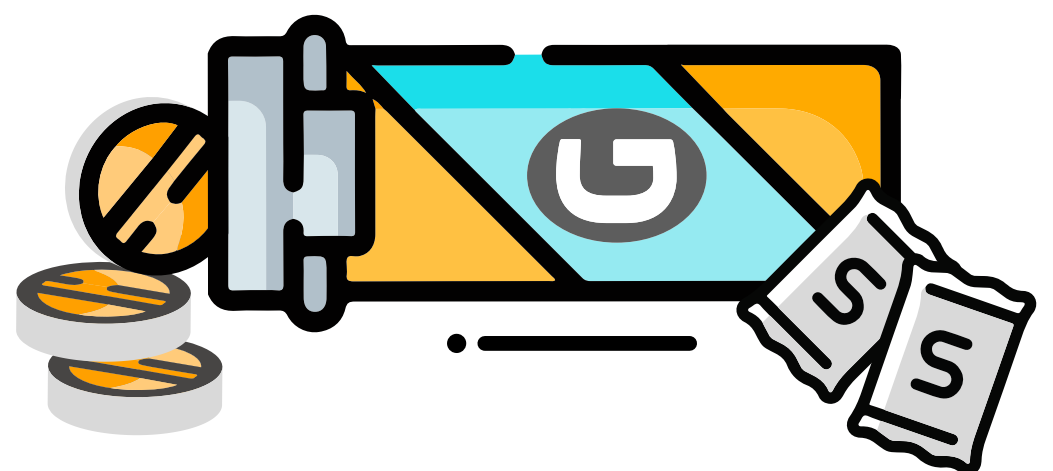
ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼
ਪੱਧਰ (BGL) ਹਮੇਸ਼ਾ
90-180 mg/dL ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਕਰੋ



ਜੇ ਬੀ ਜੀ ਐਲ <90 mg/dL ਹੈ
ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 45 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ
ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ
10-20 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ : ਫਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ, 1 ਪਨੀਰ/ਐਗ
ਰੈਪ, 2 ਛੋਟੇ ਦਾਲ ਚੀਲਾ ਆਦਿ ।



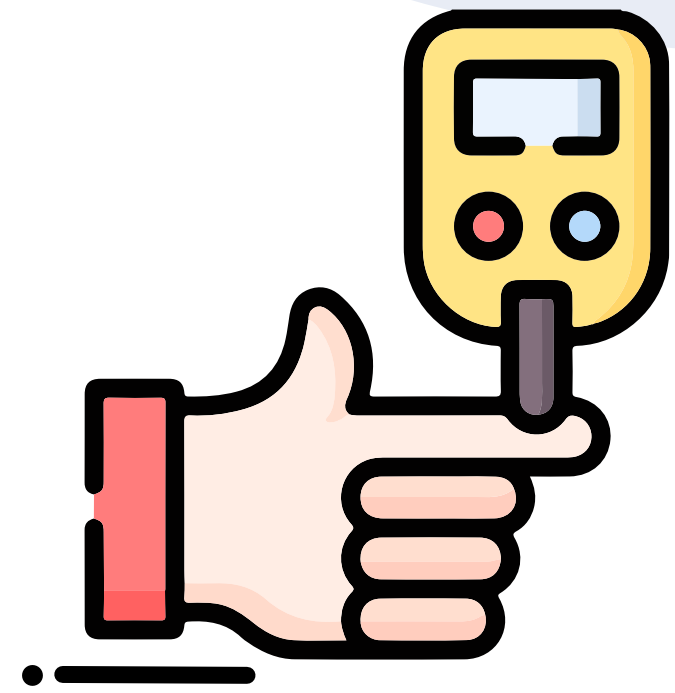
ਆਪਣੀ ਹਾਈਪੋ ਕਿੱਟ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ।



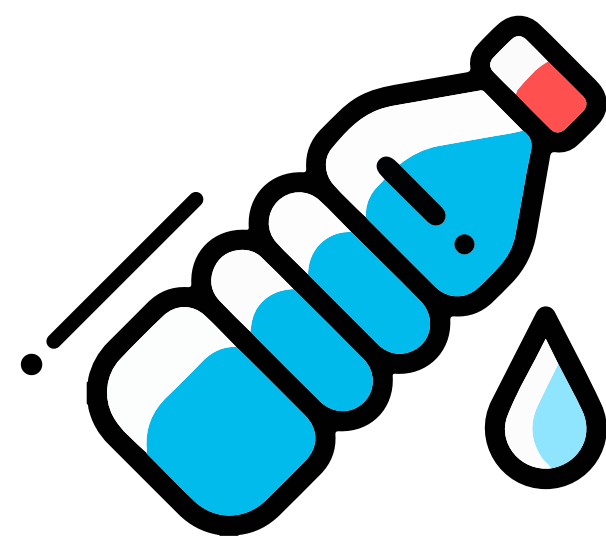


ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

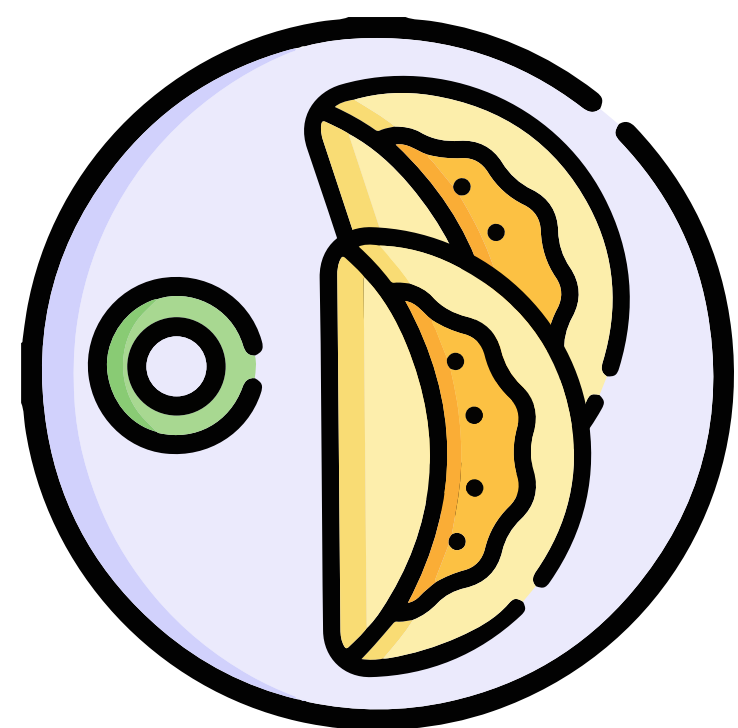
ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼
ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ।



ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ
ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਜੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮੇਂ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ
ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ
ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਪੇਅ
ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ

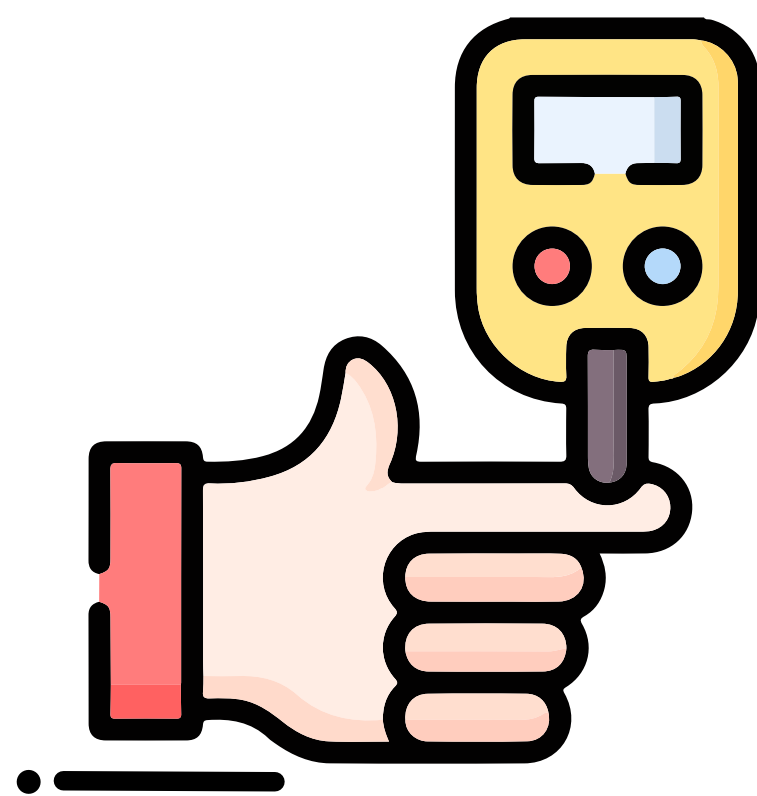


**ਕਮਰਤ ਦੇ
ਬਾਅਦ**

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਯੁਕਤ ਨਾਸ਼ਤਾ/ਭੋਜਨ ਕਰੋ ।



ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਮਰਤ ਦੇ
ਬਾਅਦ, ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਾਤ
ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ।



“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਏਜ਼ਯੁਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ । ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. American Diabetes Association; Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 1 January 2022; 40 (1): 10-38.
<https://doi.org/10.2337/cd22-as01>
2. Adolfsson P, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27:205-226.
3. Salis S, et al . Healthy eating and carbohydrate counting for children and adults with type 1 diabetes. Indian Foods - Edition 1, 2021. ISPAD & Life for a Child
4. ADA. Exercise and type 1. Available at <https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness/exercise-and-type-1>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

