

MyCARE

With me, every step of the way



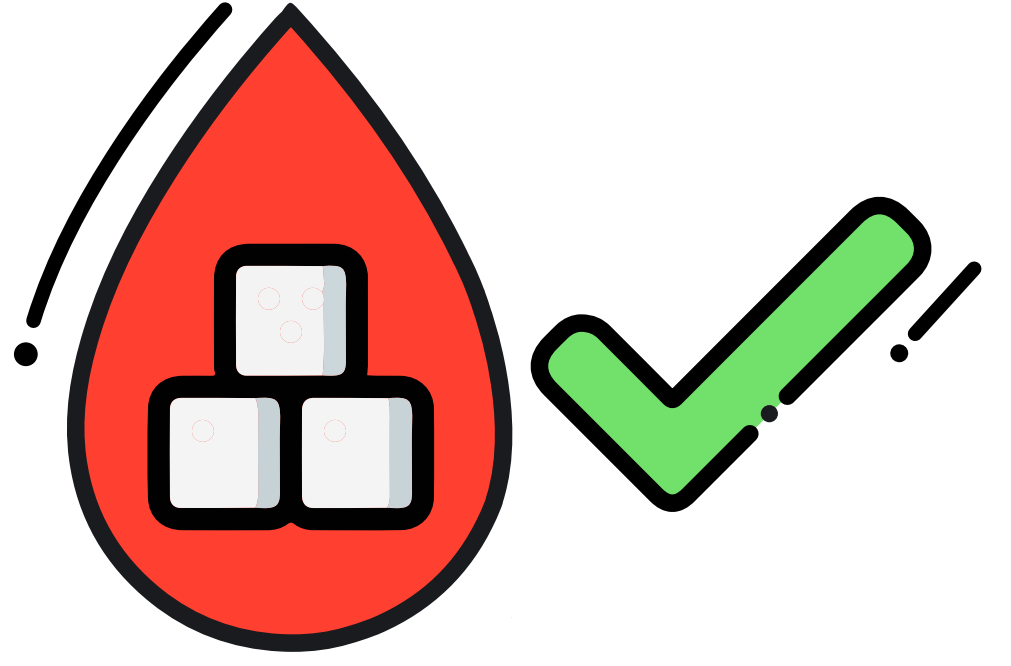
“ વધુ પડતું બેસી રહેવું સ્વાસ્થ્ય
માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે ”



તમારે દર ૩૦ મિનિટે
ઉઠી જવું જોઈએ અને
હલનચલન કરવા માટે
કામથી મુક્તિ મેળવવી
જોઈએ



નિયમિતપણે હલનચલન
કરવાથી **બ્લડ સુગર પર**
વધુ સારું નિયંત્રણ
મેળવી શકાય છે



આ હલનચલનની
મુક્તિમાં તમે શું
કરી શકો છો
તે અંગેનાં
સૂચનો

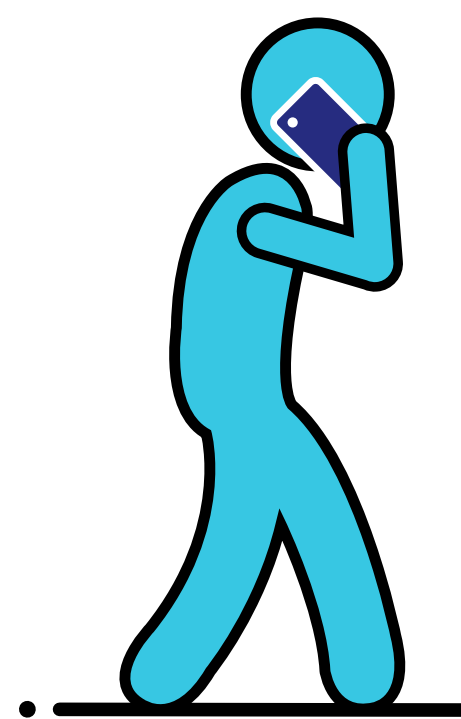
પાણી પીવા માટે વિરામ લો
અને પાણી પીવા વૉટર ડિસ્પેન્સર
સુધી ચાલો



**તમારા સાથીદાર/કુટુંબના
સભ્યને** ટેક્સ્ટ મેસેજ મોકલવાને
તેમા સુધી ચાલતા જાઓ અને
વાત કરો



**ચાલતા જાઓ અને ફોન પર
વાત કરતા રહો**



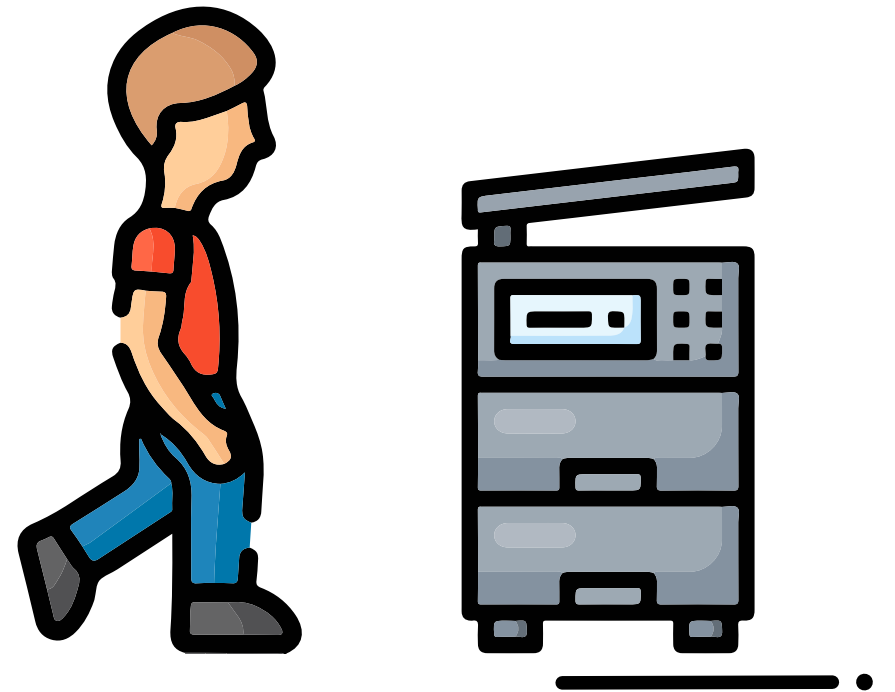
**વોશરૂમાં
જવા માટે વિરામ લો**



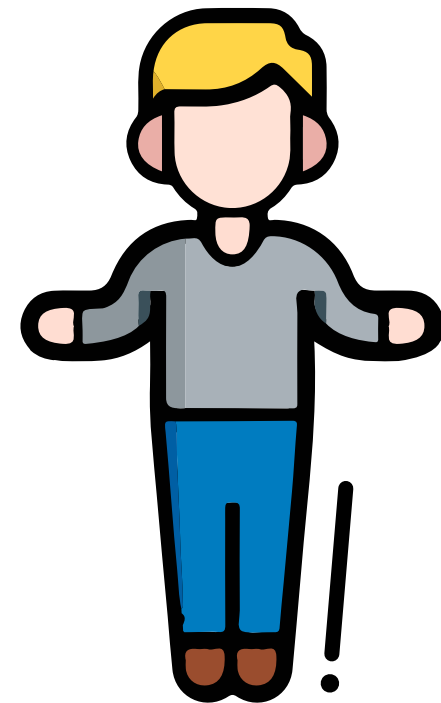
થોડા પગથિયાંઓ ચઢો



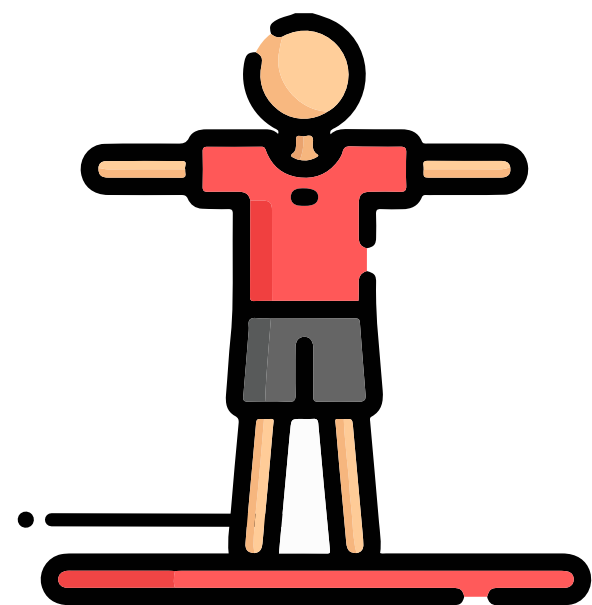
ફોટોકોપી મશીન સુધી
જાતે જ ચાલો



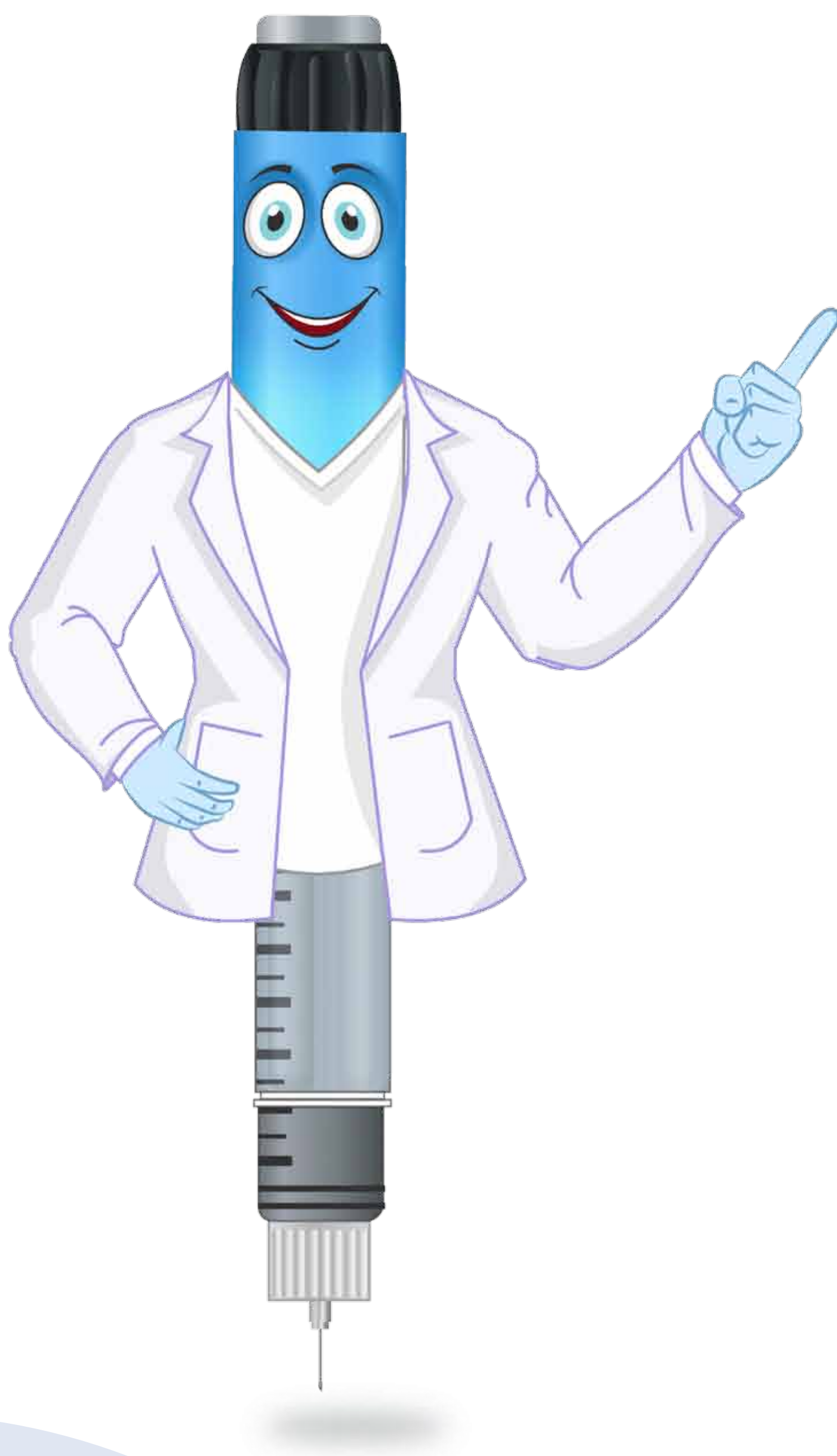
કેટલીક વાર માટે સ્થાન પર
જ જોગિંગ/માર્ચિંગ કરો



તમારા શરીરને ખેંચો



“ યાદ રાખો
વધુ હલનચલન કરો અને ઓછા બેસી રહો ”



“ વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો
સંપર્ક કરો અથવા તમારા
MyCARE ડાયાબિટીસ
એજ્યુકેટરનો સંપર્ક કરો. ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- 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>
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
- Get Active- Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Retrieved 21 July 2022. Available at <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/active.html#:~:text=If%20you%20have%20Diabetes%2C%20being,heart%20disease%20and%20nerve%20damage.>
- ADA. Blood Sugar and Exercise. Available at <https://www.Diabetes.org/healthy-living/fitness/getting-started-safely/blood-glucose-and-exercise>

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.

