

# MyCARE

With me, every step of the way



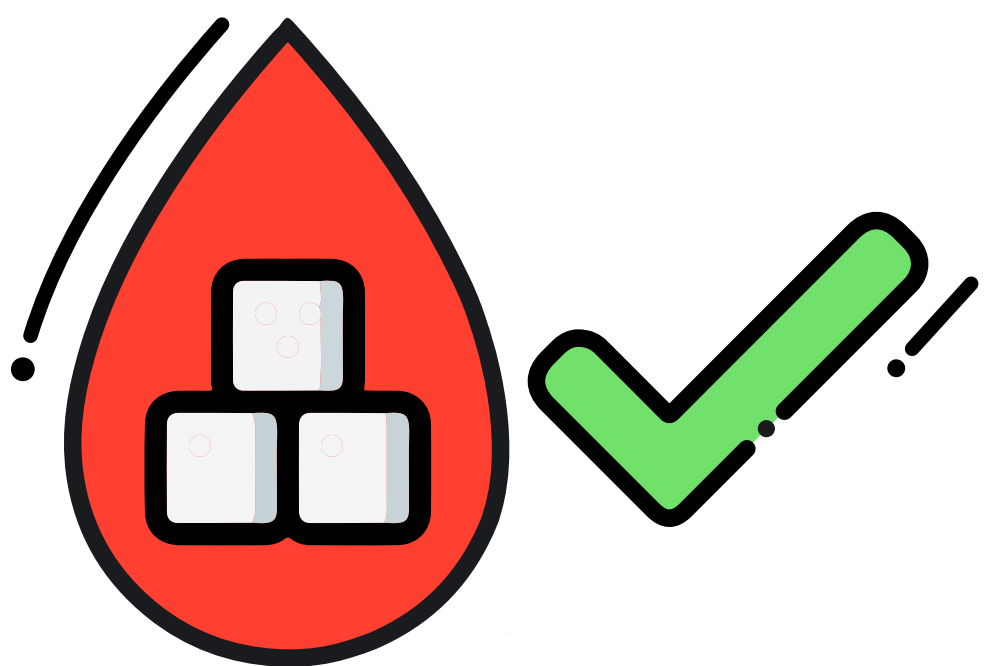
“ बहुत अधिक समय तक निष्क्रिय  
बैठे रहना स्वास्थ्य के लिए  
हानिकारक होता है। ”



हर 30 मिनट में आपको  
उठकर, यहां-वहां  
चहलकदमी करना  
ज़रूरी है।



नियमित चहलकदमी करते  
रहने से आपका ब्लड शुगर  
भी बेहतर नियंत्रित  
रहता है।



आप उठकर,  
क्या कर सकते हैं  
इसके लिए  
कुछ सुझाव

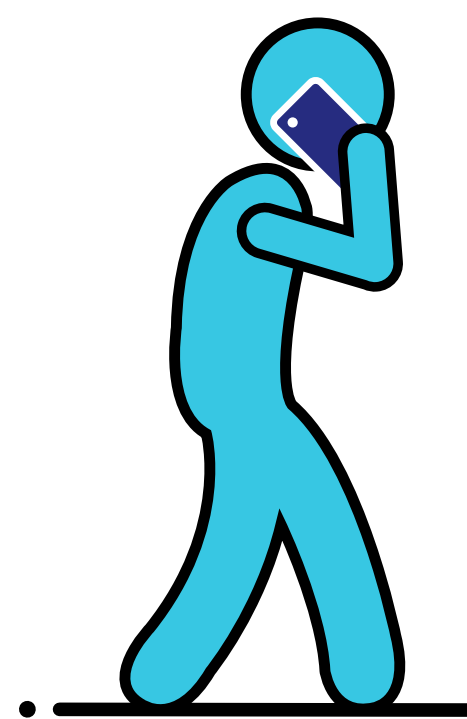
जैसे पानी पीने के लिए उठें  
और डिसपेंसर तक जाएं और  
पानी पिएं



अपने सहकर्मी/परिवार  
के किसी सदस्य के पास जाकर  
बात करें, मैसेज न भेजें।



फ़ोन पर बात करते  
समय चलते रहें।



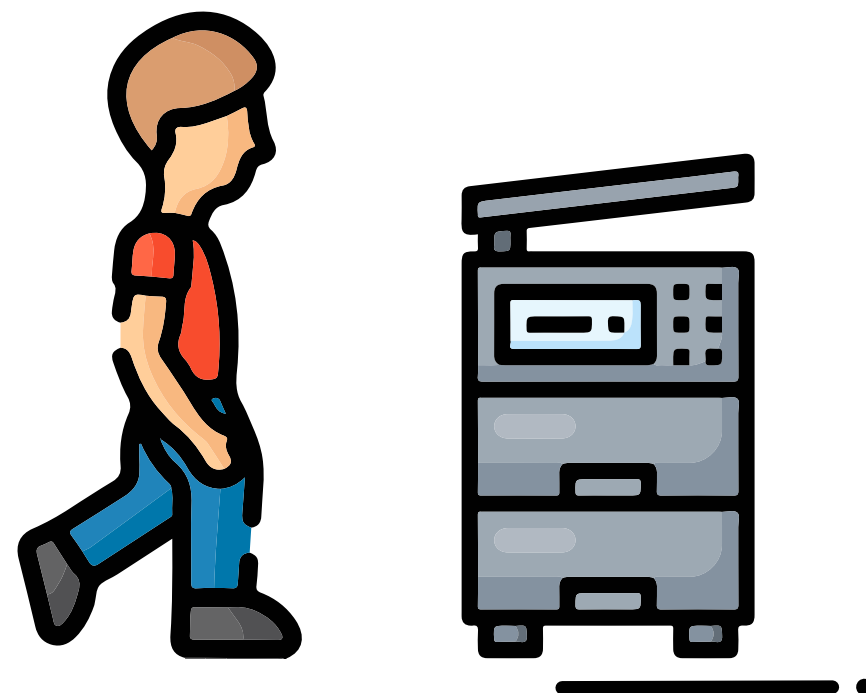
बाथरूम जाने के लिए उठें।



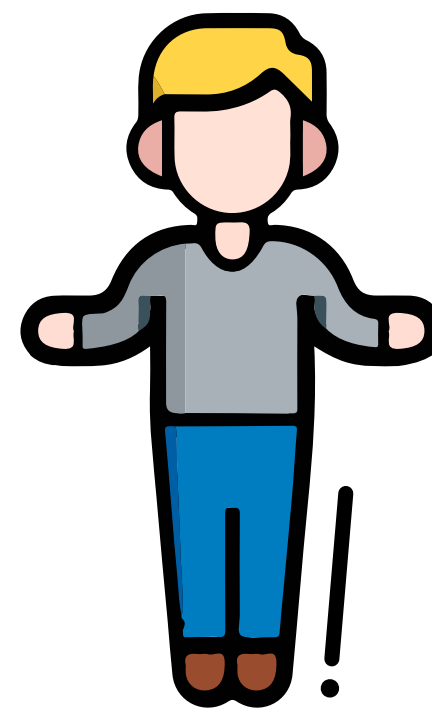
हो सके तो कुछ सीढ़ियां  
चढ़कर जाएं।



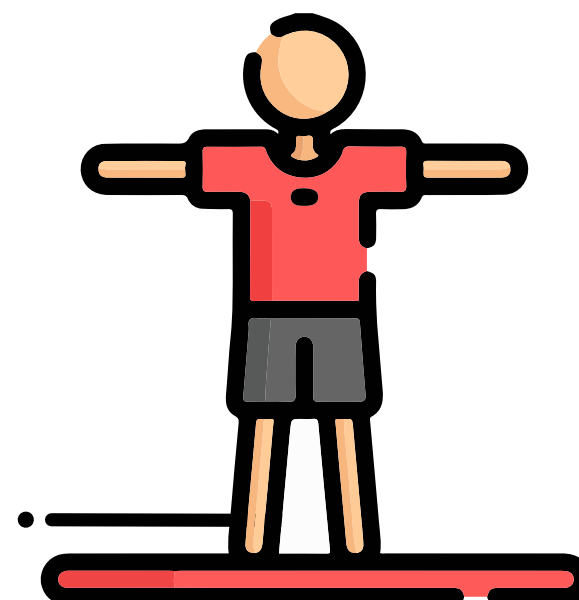
खुद फ़ोटोकॉपी मशीन के  
पास जाकर फ़ोटोकॉपी  
निकालें।



स्पोर्ट जॉगिंग / मार्चिंग करें।



अपनी बाँडी स्ट्रेचिंग करें



“ याद रखें...  
बैठें कम... चलें ज़्यादा! ”





“ अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर  
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़  
एज्युकएटर से सम्पर्क करें। ”



# 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.

