

# MyCARE

With me, every step of the way



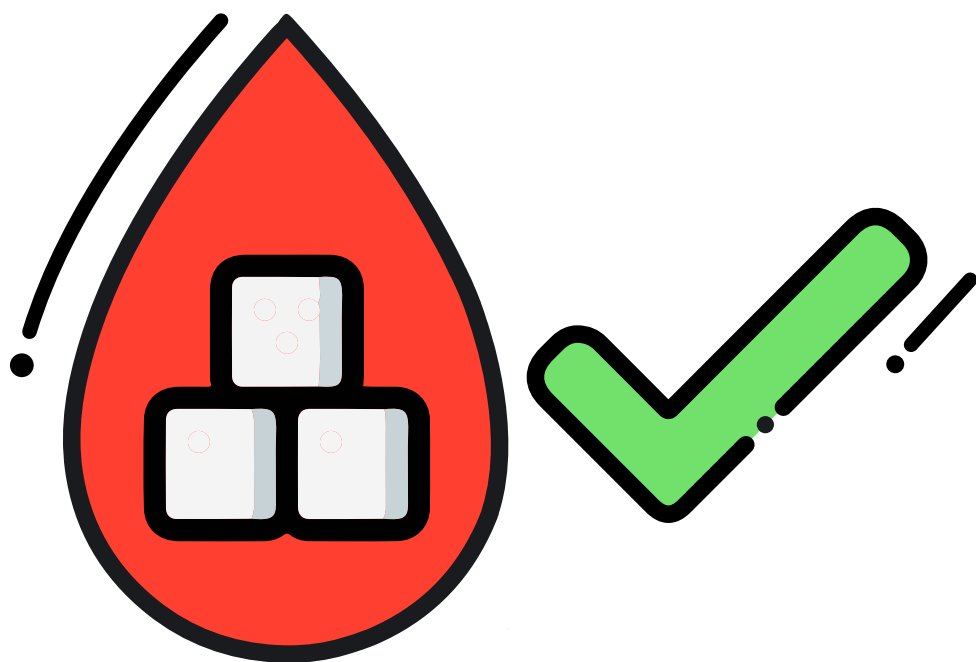
“ അധികനേരം ഇരിക്കുന്നത്  
ആരോഗ്യത്തിന്  
ഹാനികരമായിത്തീരാം ”



നിങ്ങൾ ഓരോ 30 മിനിറ്റ്  
ശേഷവും എണീറ്റ് ഒരു  
ഇടവേള എടുക്കണം.



പതിവായി നടക്കുന്നത്  
മെച്ചപ്പെട്ട ബ്ലഡ്  
ഷുഗർ നിയന്ത്രണം  
നൽകാൻ സഹായിക്കുന്നു.



**ഈ ഇടവേളയിൽ  
നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം  
ചെയ്യാമെന്നതിന്റെ  
ചില സൂചനകൾ**

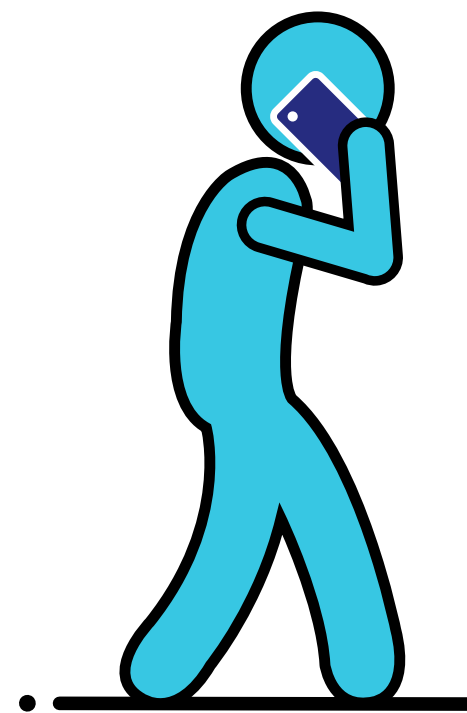
**വെള്ളം കുടിക്കാൻ പോകുക,**  
വാട്ടർ ഡിസ്പെൻസറിനടുത്തേക്ക്  
നടക്കുക



ടെക്സ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനു പകരം  
**നിങ്ങളുടെ** സഹപ്രവർത്തകരുടെ/  
കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ  
**സമീപത്തേക്ക് നടക്കുക**



**ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ**  
**നടക്കുക**



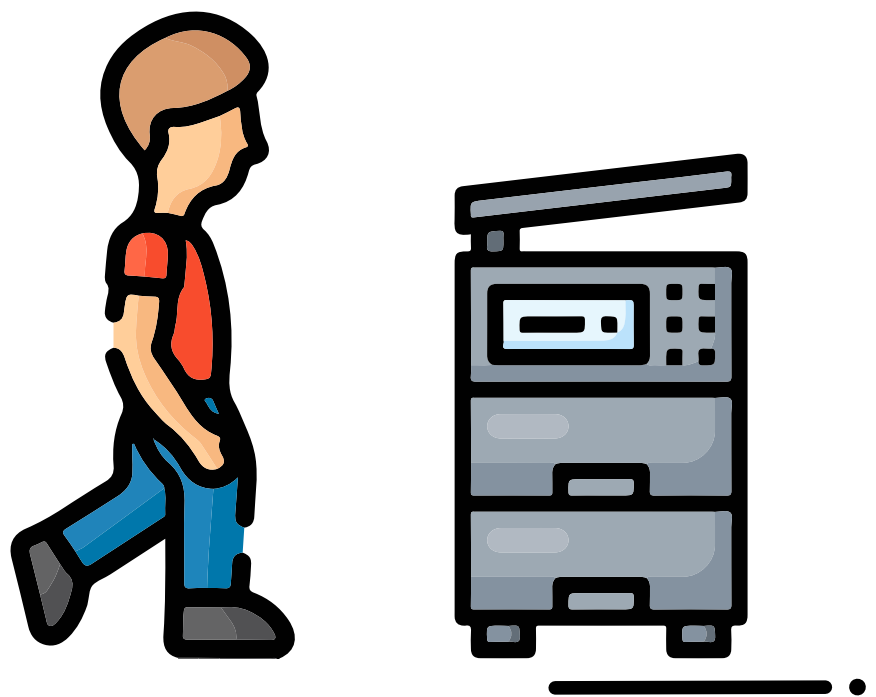
**ശുചിമുറിയിൽ പോകാൻ**  
**ഇടവേള എടുക്കുക**



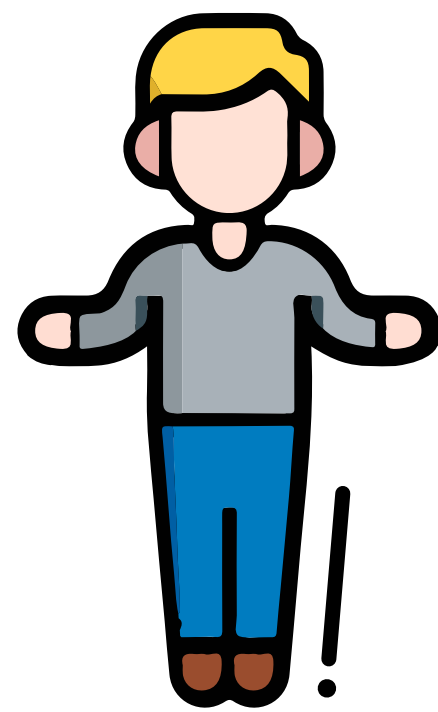
ഗോവണിപ്പടികൾ  
കയറുക



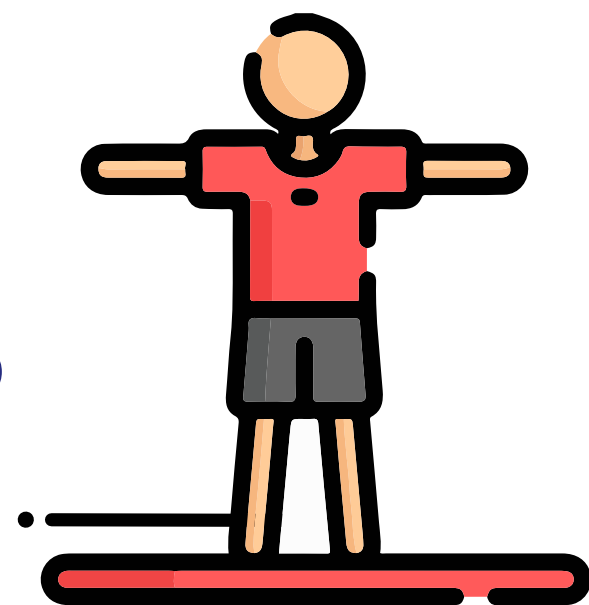
ഫോട്ടോക്കോപ്പി മെഷിൻ  
സമീപത്തേക്ക് നിങ്ങൾതന്നെ  
പോകുക



ഒരിടത്തു നിന്ന് ജോഗിങ്ങ് /  
മാർച്ചിങ്ങ് ചെയ്യുക



ശരീരം വലിഞ്ഞു നിവർത്തുക



“ അധികം ചലിക്കുവാനും കുറച്ചു മാത്രം ഇരിക്കാനും ഓർക്കുക ”



“ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ  
ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ  
**MyCARE** ഡയബറ്റിസ്  
എജ്യൂക്കേറ്ററെ ബന്ധപ്പെടുക ”



# 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.

