

MyCARE

With me, every step of the way



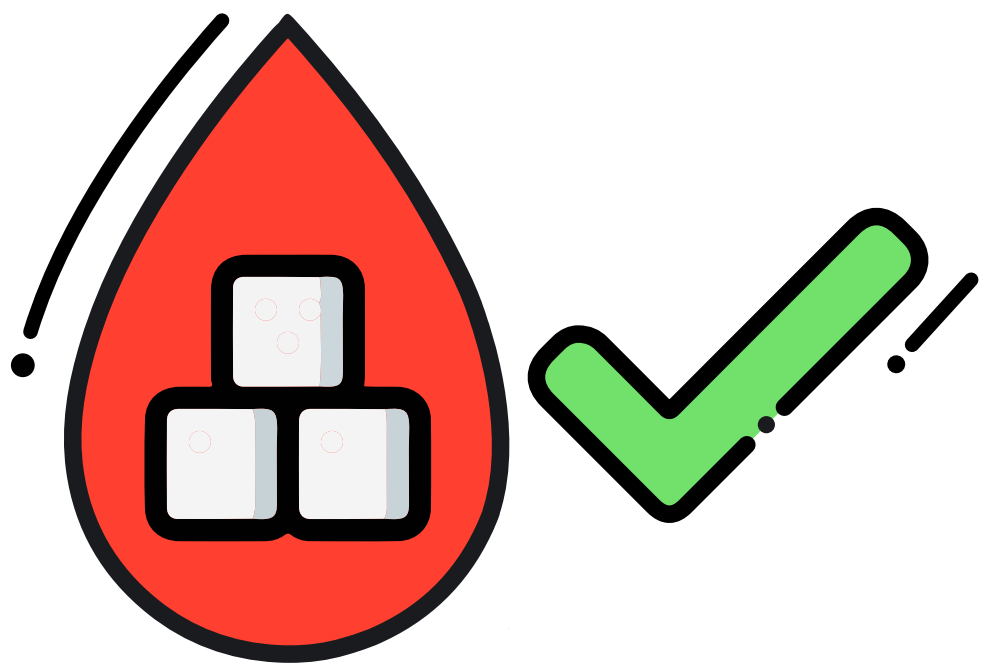
“ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਲਸ ਵਿੱਚ
ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ”



ਹਰ 30 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠ
ਕਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੂਵਮੈਂਟ ਬ੍ਰੈਕ
ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



ਨਿਯਮਿਤ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ
ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ **ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ**
ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।



**ਤੁਸੀਂ ਉਠ ਕਰ,
ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਸਦੇ ਲਈ
ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ**

ਜਿਵੇਂ ਪਾਲੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉੱਠ

ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਤੱਕ ਜਾਓ

ਅਤੇ ਪਾਲੀ ਪੀਓ



ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀ/ਪਰਿਵਾਰ

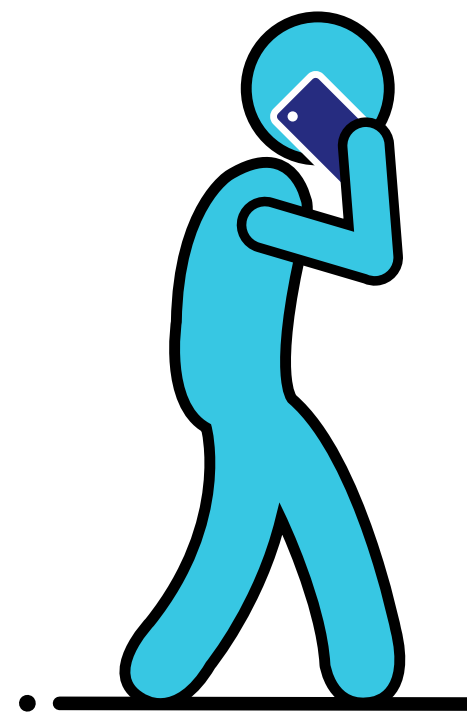
ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੱਦਸ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕਰ

ਗੱਲ ਕਰੋ, ਮੈਸੇਜ ਨਾ ਭੇਜੋ ।



ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

ਤੁਰਦੇ ਰਹੋ



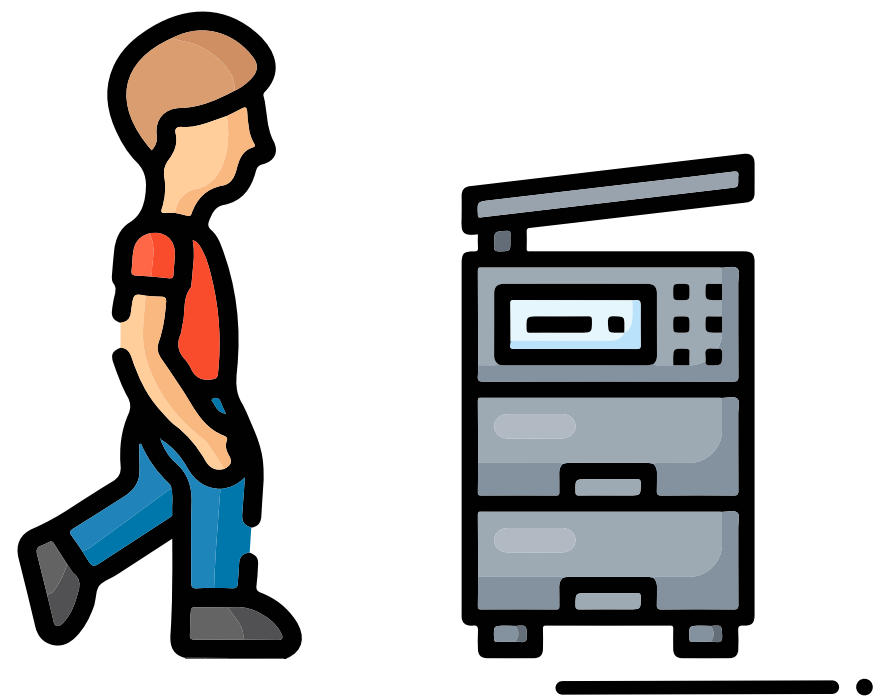
ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਉੱਠ



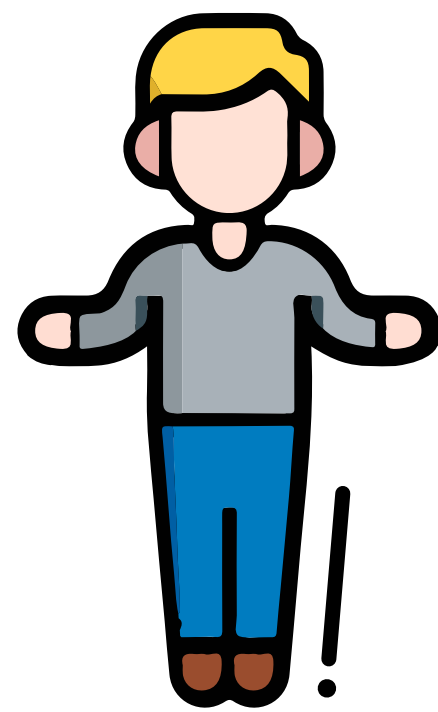
ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ
ਚੱਢ ਕਰ ਜਾਓ



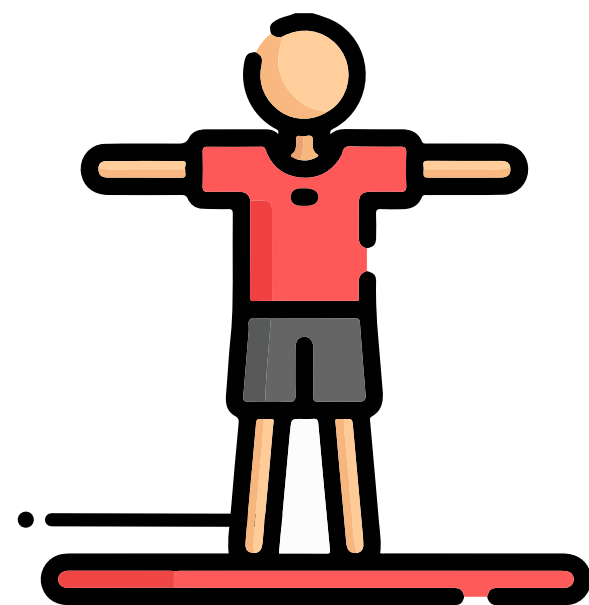
ਖੁਦ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਕੋਲ
ਜਾ ਕਰ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕੱਢੋ ।



ਸਪਾੱਟ ਜਾਗਿੰਗ/ਮਾਰਚਿੰਗ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਬਾੱਡੀ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ



“ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
ਬੈਠ ਘੱਟ ਅਤੇ ਚਲੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ”



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



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.

