

MyCARE

With me, every step of the way



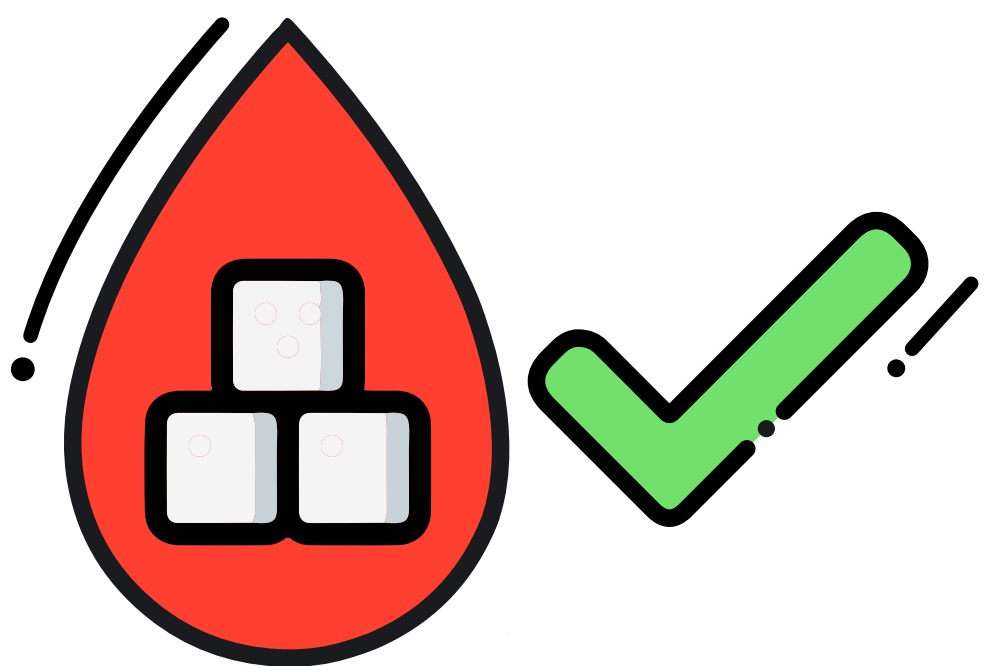
“ அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது
ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கானது ”



நீங்கள் ஒவ்வொரு 30
நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை
எழுந்து வேலைக்கு சிறு
ஓய்வளித்து நடக்கவும்.



வழக்கமாக நகர்ந்து
கொண்டிருப்பது சிறந்த
இரத்த சர்க்கரை
கட்டுப்பாட்டை
வழங்க ஏதுவாக்குகிறது



இந்த இயக்க ஓய்வில்
நீங்கள் என்ன செய்ய
முடியும் என்பதற்கான
சில குறிப்புகள்

தண்ணீர் குடிக்க ஓய்வெடுத்து

தண்ணீர் விநியோக இடத்திற்கு
செல்லவும்.



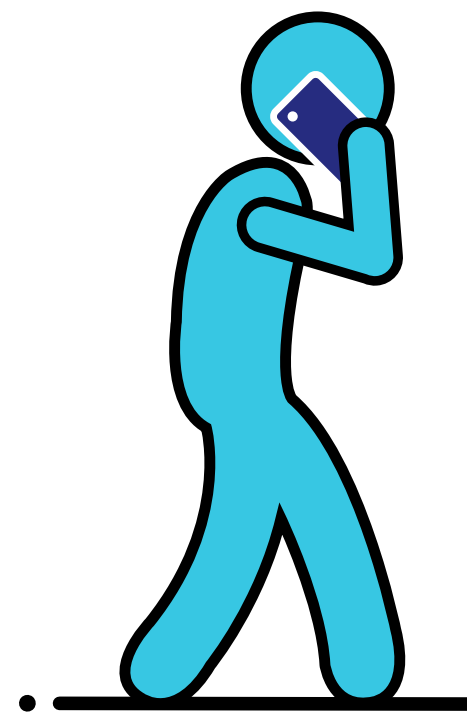
குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதற்கு
பதிலாக உங்கள் சக ஊழியர்/
குடும்ப உறுப்பினரிடம்

நடந்து சென்று

பேசவும்



**நீங்கள் தொலைபேசியில்
நடந்துகொண்டே பேசவும்**



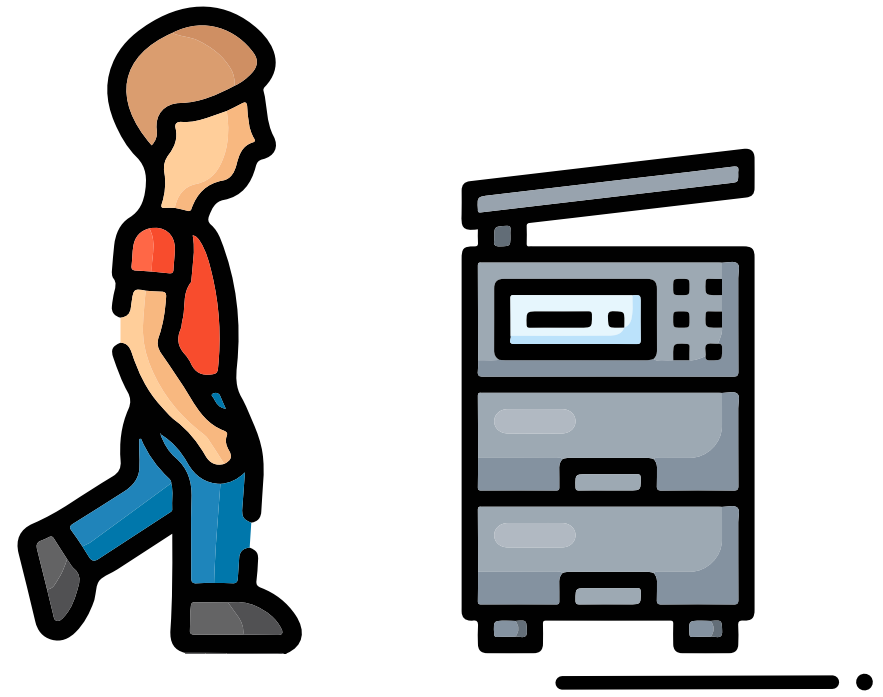
**ஓய்வெடுத்து கழிப்பறைக்கு
செல்லவும்**



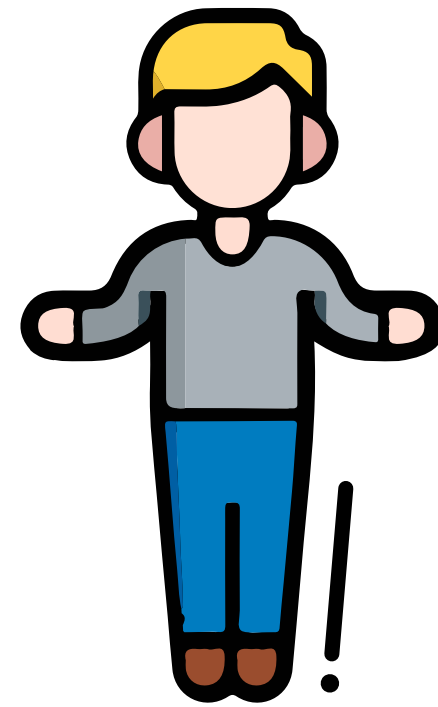
சில படிக்கட்டுகள்
ஏறி இறங்கவும்



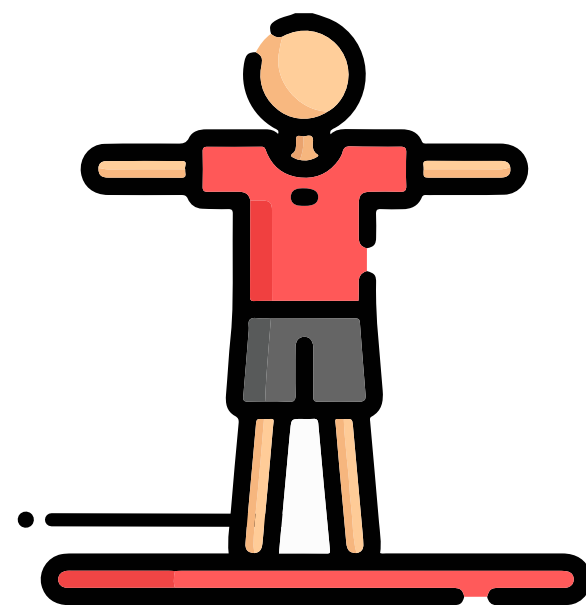
போட்டோ நகல் எடுக்க
நீங்களே நடந்து
செல்லுங்கள்



சில ஸ்பாட் ஜாக்கிங் /
மார்ச்சிங் மேற்கொள்ளவும்



உங்கள் உடலை நீட்சிக்கு
உட்படுத்தவும்



“ நினைவிருக்கட்டும் அதிகமாக நடக்கவும்,
குறைவாக உட்காரவும் ”



“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.”



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.

