

MyCARE

With me, every step of the way



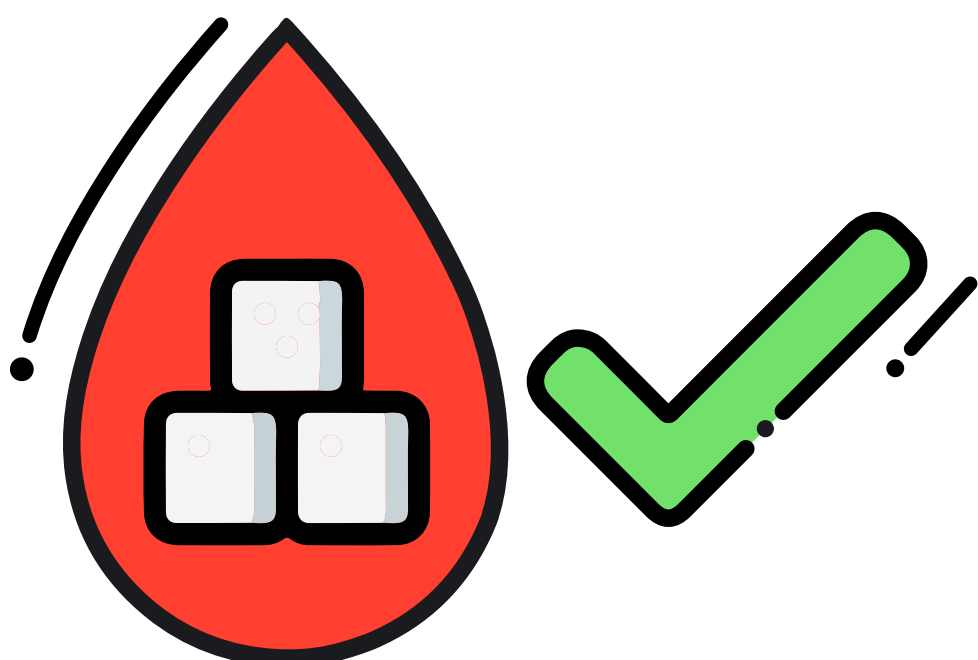
“ చాలా ఎక్కువగా కూర్చుంటూ
ఉంటే, అది ఆరోగ్యానికి
హానికరం కావచ్చు ”



మీరు ప్రతి 30నిమిషాలకీ
లేచి, ఒక మూవ్మెంట్ బ్రేక్
తీసుకోండి



క్రమబద్ధంగా కదులుతూ
ఉన్నందువలన మేలైన
రక్తపు చక్కెర నియంత్రణ
దొరుకుతుంది



ఈ మూవ్‌మెంట్ బ్రేక్
(కదలిక విరామం)లో
మీరేం చెయ్యగలరో
అన్నదానికి కొన్ని
చిట్కాలు

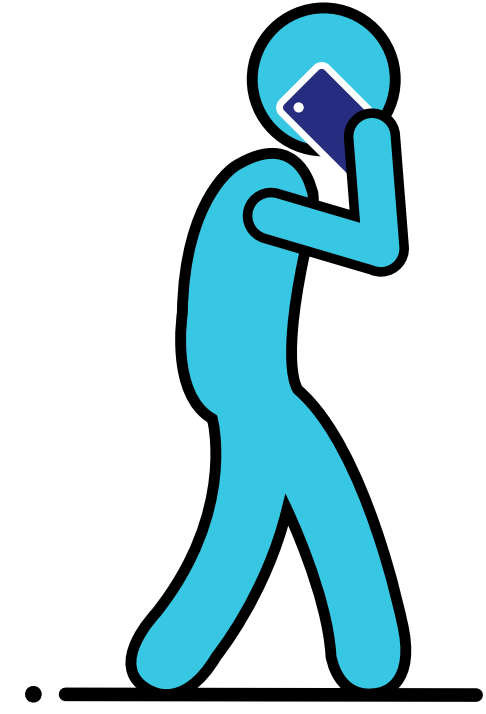
నీళ్లకోసం విరామం తీసుకుని,
నీళ్లు ఉన్న డిస్పెన్సర్ వరకు నడవండి



మీరు టెక్స్ట్ చెయ్యకుండా సహ ఉద్యోగి /
కుటుంబ సభ్యుల వరకు నడిచి వెళ్లి,
మాట్లాడండి.



మీరు ఫోనులో మాట్లాడుతూ
ఉంటే నడవండి



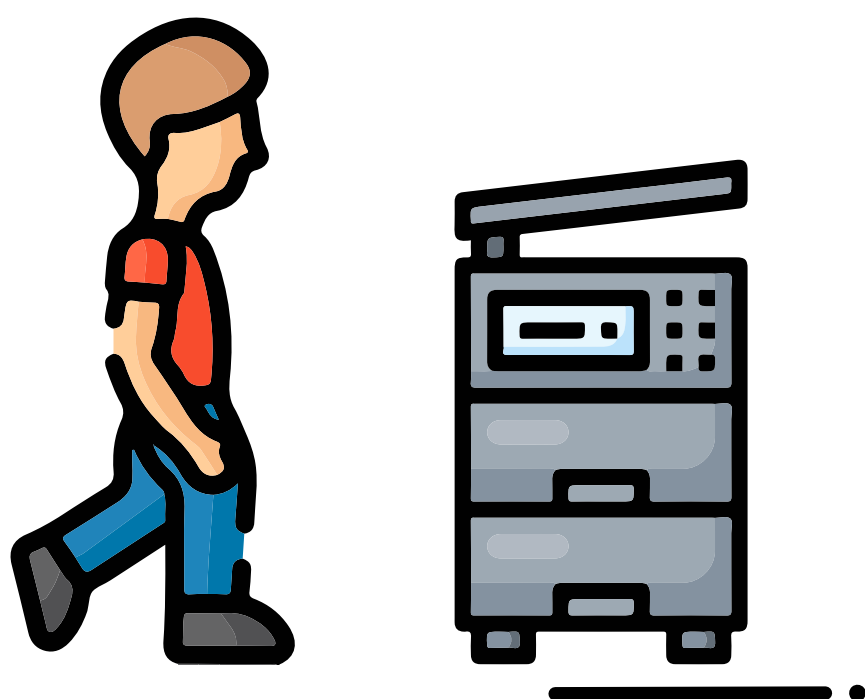
వాష్‌రూమ్ బ్రేక్ తీసుకోండి



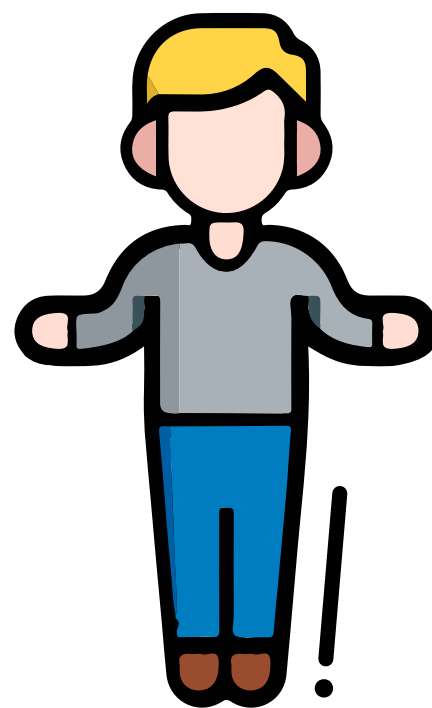
కొన్ని మేడమెట్లు ఎక్కండి



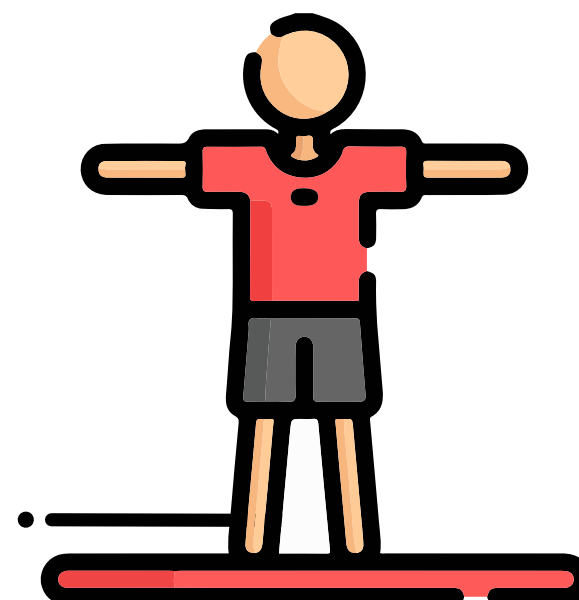
మీ అంతట మీరే ఫోటో కాపీ
మెషీన్ వరకు నడవండి



స్పాట్ జాగింగ్/ మార్చింగ్
చెయ్యండి



మీ శరీరాన్ని సాగదీయండి



“

ఎక్కువగా కదలండి మరియు

తక్కువగా కూర్చోండి అన్నది గుర్తుంచుకోండి

”



“ మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించండి ”



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.

