

MyCARE

With me, every step of the way



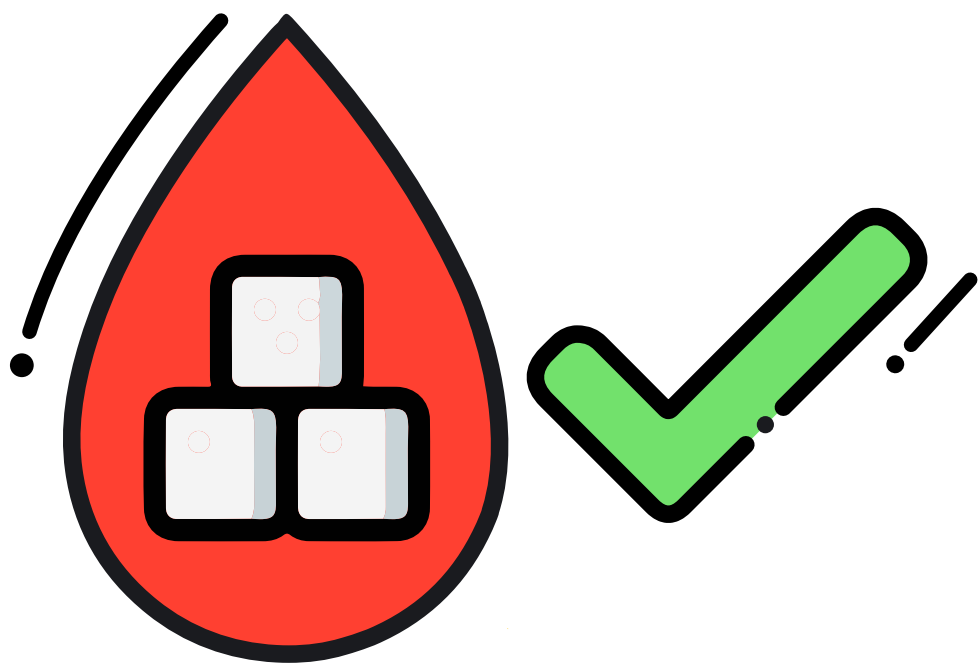
“ বেছিকৈ বহিলে স্বাস্থ্যৰ বাবে
ক্ষতিকাৰক হ’ব পাৰে ”



আপুনি প্রতি 30 মিনিটৰ
মূৰে মূৰে উঠি এক মুভমেন্ট
ব্রেক লোৱা উচিত



নিয়মিতভাৱে চলাচল কৰিলে
উত্তমভাৱে ৰক্ত শৰ্কৰা
নিয়ন্ত্ৰণ দিয়াত সক্ষম
হ'ব পাৰে



এই মুহূর্তে
কেউ আপুনি কি
কৰিব পাৰে তাৰ
বাবে কিছুমান
পৰামৰ্শ

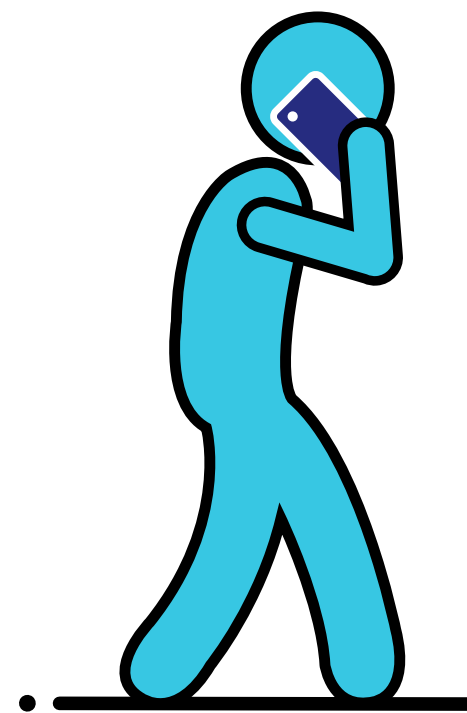
ৱাটাৰ ব্ৰেক লৈ পানী বিতৰণকাৰীৰ
ওচৰলৈ খোজকাঢ়ি যাওঁক



আপোনাৰ সহকৰ্মী / পৰিয়ালৰ সদস্যৰ
ওচৰলৈ খোজকাঢ়ি যাওঁক আৰু
মেছেজ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে কথা পাতক



ফোনত কথা পাতি থাকোতে
খোজকাঢ়িব



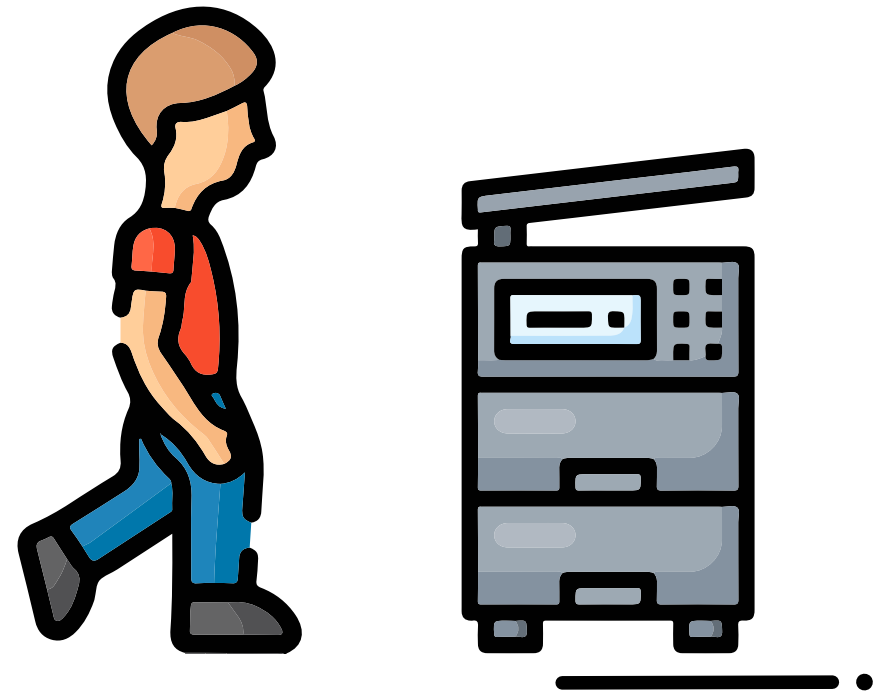
এটা ৱাশ্বৰুম ব্ৰেক লওঁক



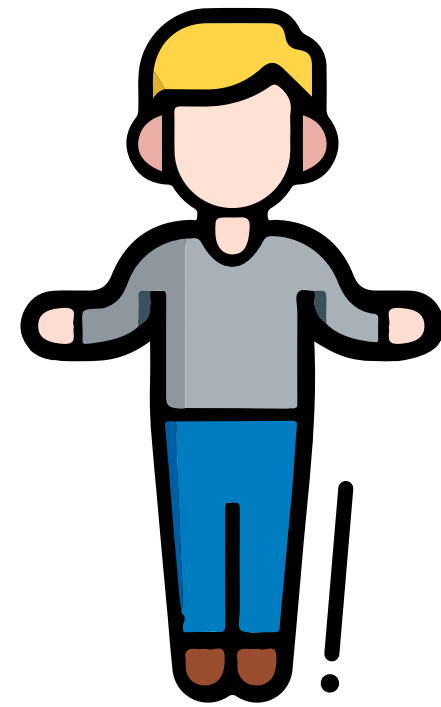
কিছুমান চিৰি বগাই যাওঁক



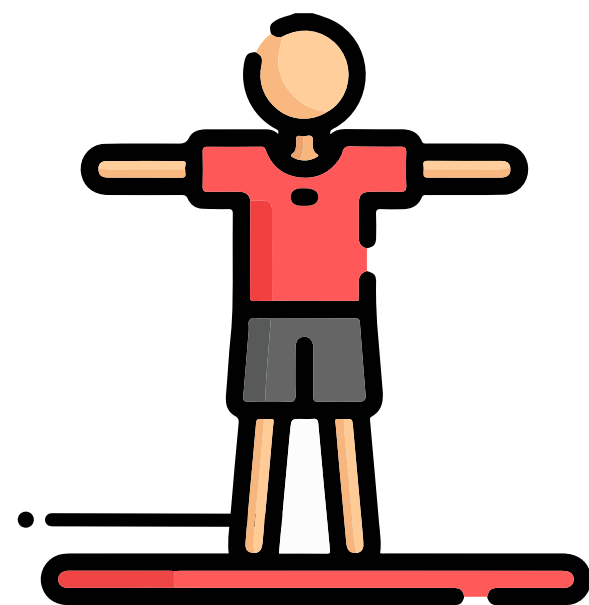
নিজে ফটোকপি মেচিনলৈ
খোজকাড়ি যাওঁক



কিছুমান স্পট জগিং /
মাৰ্চিং কৰক



আপোনাৰ শৰীৰটো
টানি লওঁক



“মনত ৰাখিব
অধিক লৰচৰ কৰিব আৰু কমকৈ বহিব”



“ অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক
বা আপোনাৰ **MyCARE** ডায়েৰেটিজ
এডুকেটৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক ”



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.

