

MyCARE

With me, every step of the way



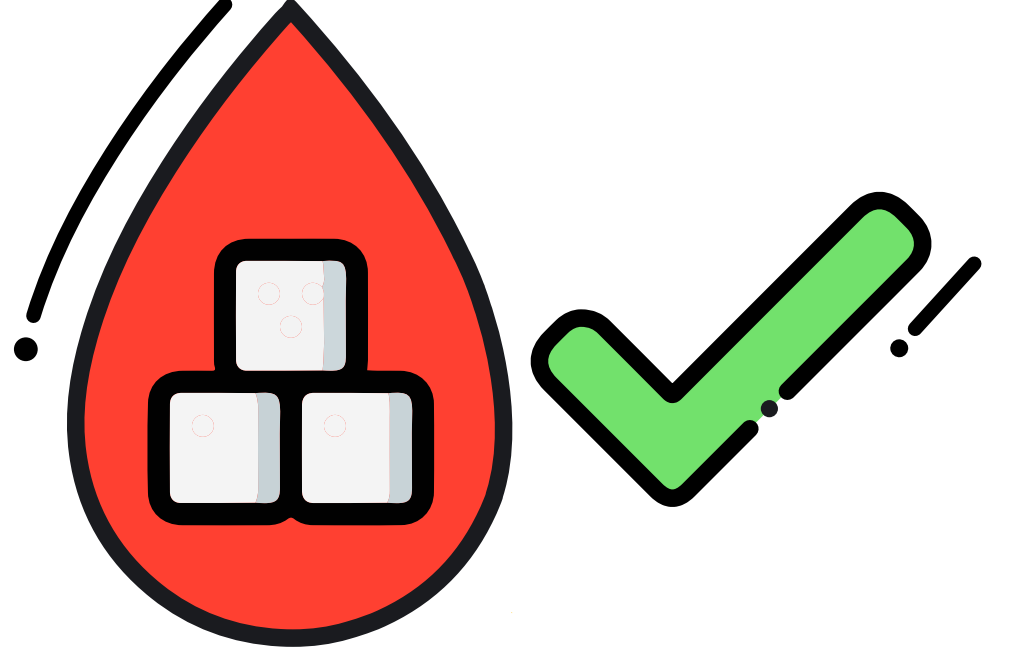
“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ”



ನೀವು ಪ್ರತೀ
30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಎದ್ದು ಓಡಾಡಲು
ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ
ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ಉತ್ತಮವಾಗಿ
ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು



ನೀವು ಈ ಓಡಾಟದ
ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಏನು
ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವು
ಸಲಹೆಗಳನ್ನು
ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ನೀರಿನ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

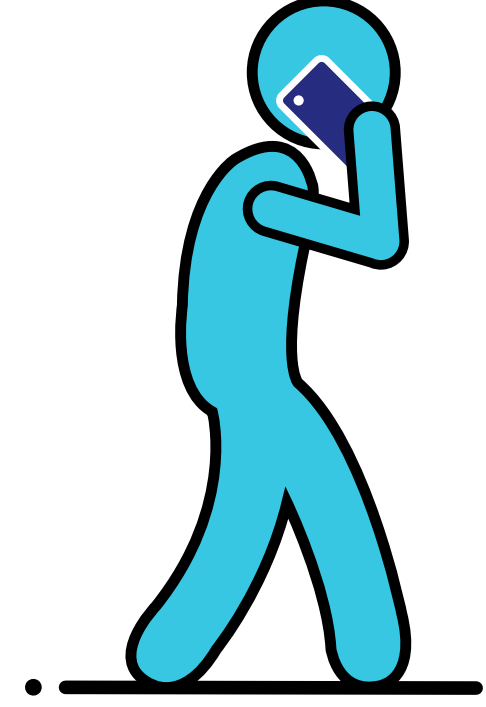
ಮತ್ತು ವಾಟರ್ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಬಳಿ
ನಡೆದು ಹೋಗಿ



ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ/ಕುಟುಂಬ
ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಟೆಕ್ ಮಾಡುವ
ಬದಲಾಗಿ ನೀವೇ ನಡೆದು
ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಿ



ನೀವು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ
ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಡೆಯಿರಿ



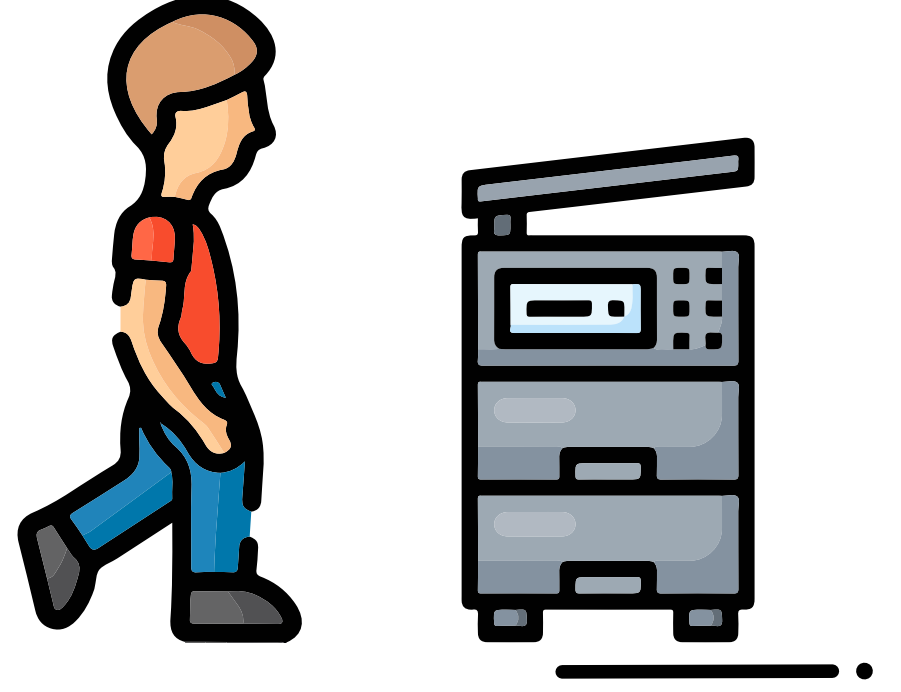
ವಾಶ್ ರೂಂಗೆ ಬಿಡುವು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



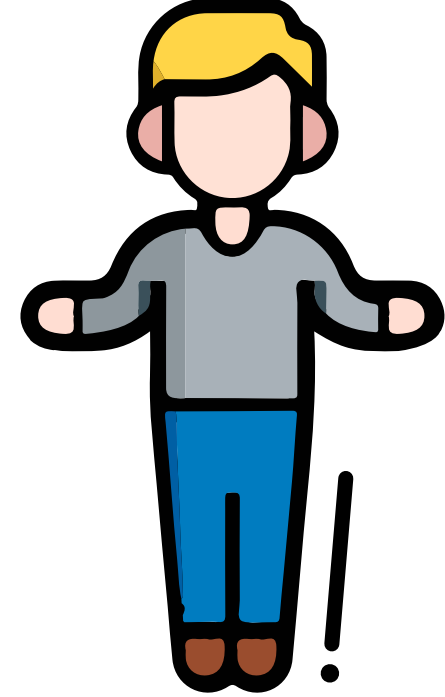
ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ



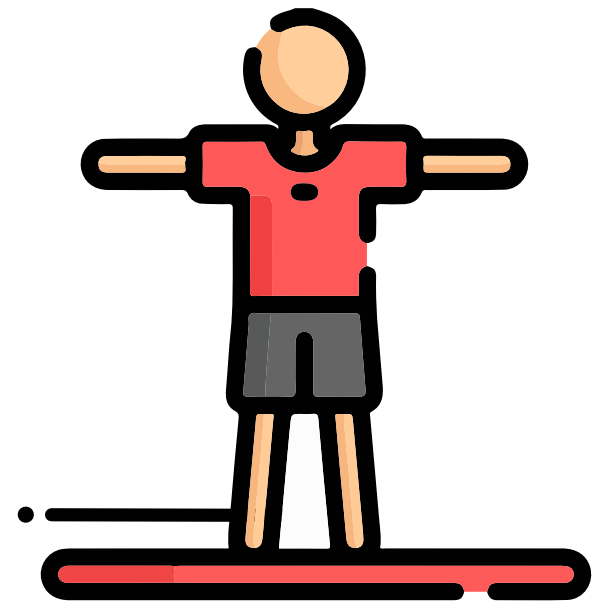
ಫೋಟೋಕಾಪಿ ಮೆಷಿನ್
ಬಳಿ ನೀವೇ ನಡೆದು ಹೋಗಿ



ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಜಾಗಿಂಗ್ /
ಮಾರ್ಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ



“ ಹೆಚ್ಚು ಓದಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿಡಿ ”



“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಅಥವಾ **MyCARE** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಎಜುಕೇಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ”



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.

