

MyCARE

With me, every step of the way



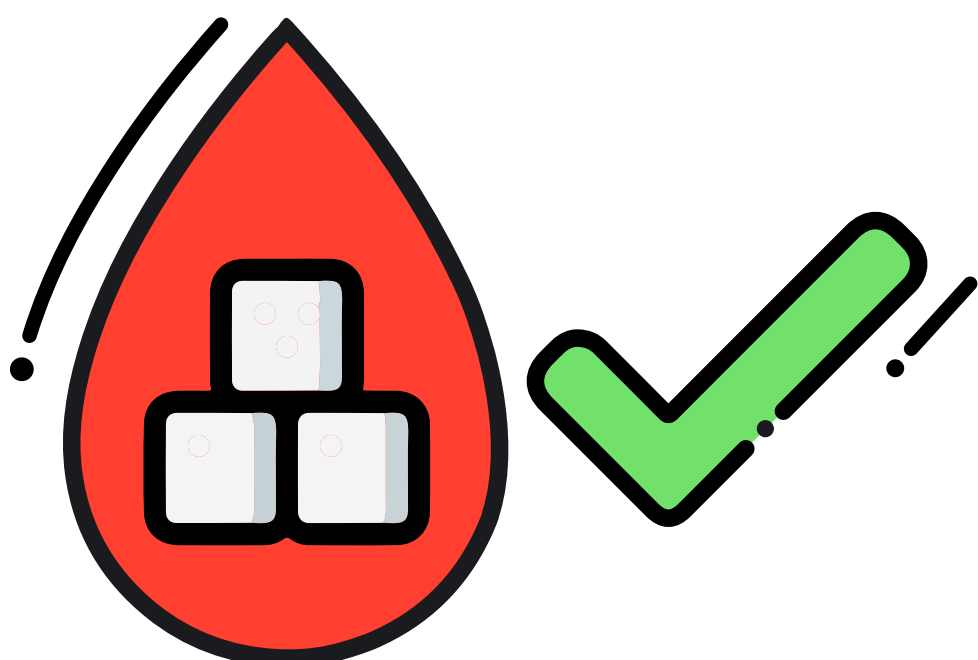
“ অনেকক্ষণ ধরে বা খুব বেশি
বসে থাকা হতে পারে স্বাস্থ্যের
পক্ষে ক্ষতিকর ”



আপনাকে প্রতি 30 মিনিট
অন্তর উঠতে হবে
এবং হাঁটা-চলার জন্য
বিরতি নিতে হবে



নিয়মিত হাঁটা-চলা করলে
আরও ভালোভাবে ব্লাড
সুগার নিয়ন্ত্রণ করা যায়



হাঁটা-চলার
এই বিরাতি নেওয়ার
জন্য আপনার
করণীয়
কয়েকটি টিপস্

জল পান করার জন্য বিরতি নিন
এবং জলের ডিসপেনসার-এর দিকে
হেঁটে যান।



মেসেজ করার পরিবর্তে আপনার
সহকর্মী / পরিবারের সদস্যের
কাছে গিয়ে কথা বলুন



ফোনে কথা বলার সময় হাঁটতে
হাঁটতে কথা বলুন



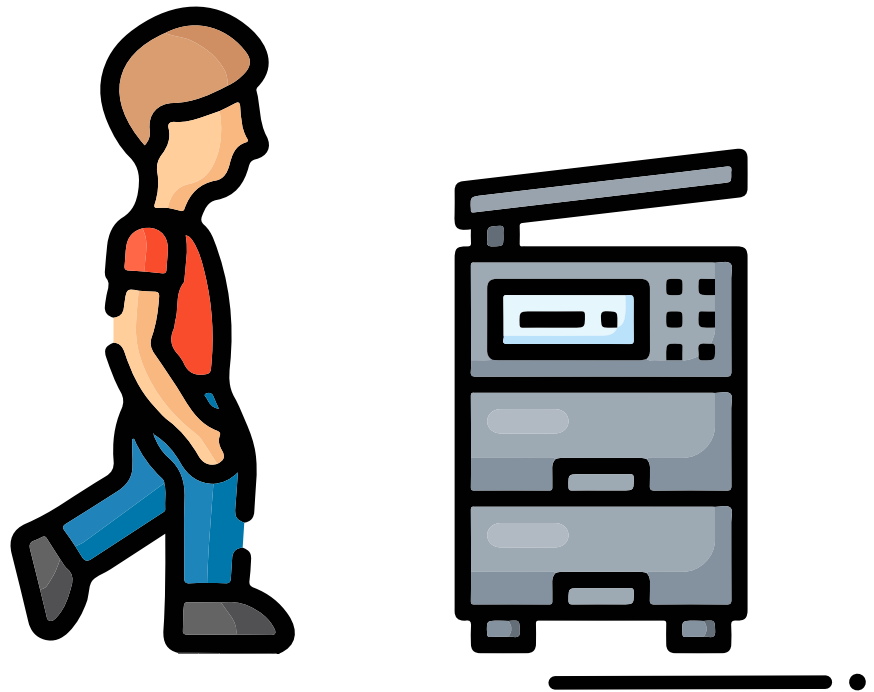
ওয়াশরুমে যাওয়ার জন্য
ব্রেক নিন



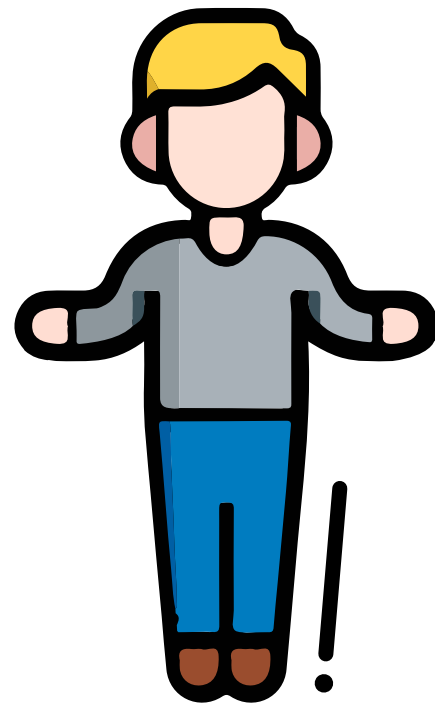
সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা করুন



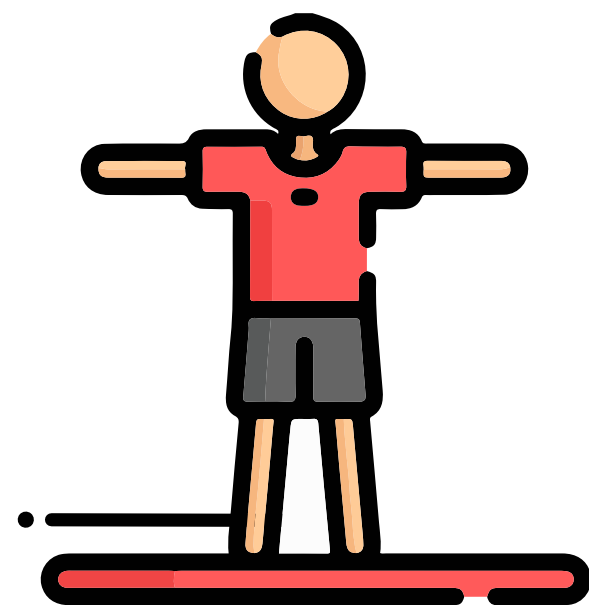
ফটোকপি করার মেশিনে কাছে
আপনি নিজে হেঁটে যান



স্পট জগিং / মার্চিং করুন



আপনার শরীরকে স্ট্রেচ করুন



“

মনে রাখুন

বেশি হাঁটা-চলা করুন এবং কম সময় বসে থাকুন”



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর— এর সাথে ”



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.

