



विश्व
मधुमेह
दिवस
14 नवंबर

“अपने जोखिम को पहचाने,
व स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं”

रोकथाम



स्वस्थ भोजन की
आदतें अपनाएं



किसी भी रूप में
शराब और तंबाकू
के सेवन से बचें



नियमित शारीरिक
गतिविधि या योग करें
(प्रतिदिन 30-60 मिनट)



शरीर का सामान्य
वजन बनाए रखें



नियमित
स्वास्थ्य जांच
करवाएं

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव हो तो डॉक्टर से परामर्श लें

असामान्य थकान
का महसूस होना

असामान्य प्यास
और भूख लगना

बार-बार पेशाब करने
की इच्छा होना

घावों का धीरे-धीरे
ठीक होना

बार-बार
संक्रमण होना

जो लोग पहले से ही मधुमेह से पीड़ित हैं

आहार संबंधी सलाह का
पालन अवश्य करें और
नियमित व्यायाम करें

डॉक्टर द्वारा दी गई
दवाइयों का नियमित
रूप से सेवन करें

जटिलताओं के लिए नियमित
अनुवर्ती कार्रवाई और मूल्यांकन
करवाएं

अपने पैरों और
मुंह के स्वास्थ्य का
ध्यान रखें

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, साथ मिलकर हम मधुमेह की रोकथाम कर सकते हैं।

स्वास्थ्य विभाग, हरियाणा
www.nhmharyana.gov.in





“KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE”

PREVENTION



**Adopt
Healthy Eating
Habits**



**Avoid usage of
Alcohol & Tobacco
in any form**



**Do regular Physical
Activity or Yoga
(30-60 minutes daily)**



**Maintain
normal body
weight**



**Get
Regular health
check-ups**

IF YOU EXPERIENCE ANY OF THESE SYMPTOMS, CONSULT A DOCTOR

Unusual
tiredness

Unusual Thirst
& Hunger

Frequent urge to
pass urine

Slow healing
of wounds

Frequent
infections

THOSE WHO ARE ALREADY DIAGNOSED FOR DIABETES

Must follow Dietary advice
and do regular exercise

Must adhere to
prescribed medication

Get regular follow-up &
assessment for complications

Must take care of their
feet and oral health

Let's take control of our health, together we can Prevent and Manage Diabetes



HEALTH DEPARTMENT, HARYANA
www.nhmharyana.gov.in

