



Viv byen ak dyabèt

6 Abitid chak jou pou yon lavi ki pi an sante

**"Ti pa chak jou yo ajoute.
Ou ka jere dyabèt epi viv an sante!"**

1 Manje an sante

- Ranpli mwatye asyèt ou a ak legim



- $\frac{1}{4}$ ak pwoteyin mège

- $\frac{1}{4}$ ak grenn antye

- Diminye bwason ki gen sik ladan yo

2 Rete aktif

- Vize pou 30 minit chak jou (2 èdtan edmi pa semèn)
- Mache, monte bisiklèt, danse -nenpòt sa ou renmen!



3 Kontwòl sik nan

san



- Tcheke jan doktè w la rekòmande a
- Kenbe yon jounal chak jou



- Pa sote dòz yo
- Grenn, ensilin, oswa lòt medikaman yo mache sèlman si yo pran yo regilyèman.

5 Redui Risk yo



- Fè tchèkòp regilye
- Egzamen je ak pye
- Kontwòl tansyon ak kolestewòl

6 Fè fas ak rezoud pwoblèm



- Apiye sou fanmi, zanmi oswa gwoup sipò
- Pa fè fas ak li poukont ou



Jere dyabèt. Viv an sante. Pran kontwòl

