

"Hindi laging madali ang pamamahala ng diyabetis, nguni't ito'y inyong magagawa."



"Alam namin... sapagka't kami ay may diyabetis, din."

Kung ang ating diyabetis ay masusugpo, mabuti ang ating pakiramdam at ibayo ang ating lakas. Hindi natin nais na mabulag, manghina ang ating bato, o maputol ang ating paa o bahagi ng ating paa ng dahil sa diyabetis. Kaya't pinagsisikapan nating na itaguyod ang karaniwang bilang ng matamis sa ating dugo.

Kaya't sinasadya natin ang pagpili ng pagkaing pampalusog at binabantayan ang dami ng ating kinakain. Maglalaan tayo ng panahon, sa ibayo ng marami nating takdang gawain, upang isaganap ang masiglang pagkilos. At iniinom natin ang gamot na inihatol at lagiang sinusuri ang karaniwang bilang ng matamis sa ating dugo.

Hindi laging madali ang pamamahala at pagsugpo ng ating diyabetis, nguni't kayo ay nagsisikap na matagumpay na maisagawa ito. Kung magagawa ko ay maisasagawa din ninyo!

Pambansang Palatuntunan sa Pagtuturo Ukol sa Diyabetis.

Tumawag para sa karagdagang kaalaman sa 1-800-438-5383 o kaya, dumalaw sa web site sa <http://ndep.nih.gov>.



Pinagsamang Palatuntunan ng Pambansang Paturuan sa Kalusugan at ng Lunduyan ng Pagsugpo at Pagpigil ng Sakit.

PANGMADLANG PALINGKURAN NG PAGPAPAHIWATIG

2 1/16"x10"

"Hindi laging madali ang pamamahala ng diyabetis, nguni't ito'y inyong magagawa."



"Alam namin... sapagka't kami ay may diyabetis, din."

Hindi natin nais na mabulag, manghina ang bato, o maputol ang paa o bahagi ng paa dahil sa diyabetis. Kaya't pinagsisikapan natin na itaguyod ang karaniwang bilang ng matamis sa ating dugo.

Kaya't sinadya natin ang pagpili ng pagkaing pampalusog at binantayan ang dami ng ating kinakain. Naglalaan tayo ng panahon, sa dami ng ating takdang gawain, upang isaganap ang masiglang pagkilos. At iniinom natin ang gamot na inihatol at lagiang sinusuri at itinataguyod ang karaniwang bilang ng matamis sa ating dugo.

Hindi laging madali ang pamamahala at pagsugpo ng ating diyabetis nguni't tayo ay nagsisikap na matagumpay na maisagawa ito. Kung magagawa ko ay maisasagawa din ninyo!



Pinagsamang Palatuntunan ng Pambansang Paturuan sa Kalusugan at ng Lunduyan ng Pagsugpo at Pagpigil ng Sakit.

PANGMADLANG PALINGKURAN NG PAGPAPAHIWATIG

4 1/2"x 5 1/4"

Ang pamamahala ng diyabetis ay malaking pagbibigay halaga.



Hindi laging madali ang pamamahala at pagsugpo ng ating diyabetis nguni't tayo ay nagsisikap na matagumpay na maisagawa ito, sa bawat saglit sa araw-araw.

Para sa karagdagang kaalaman tumawag sa 1-800-438-5383 o kaya, dumalaw sa web site sa <http://ndep.nih.gov>.

Pinagsamang Palatuntunan ng Pambansang Paturuan sa Kalusugan at ng Lunduyan ng Pagsugpo at Pagpigil ng Sakit.



PANGMADLANG PALINGKURAN NG PAGPAPAHIWATIG

4 1/2"x 2"

Ang pamamahala ng diyabetis ay malaking pagbibigay halaga.



Hindi laging madali ang pamamahala at pagsugpo ng ating diyabetis nguni't tayo ay nagsisikap na matagumpay na maisagawa ito, sa bawat saglit sa araw-araw.

Para sa karagdagang kaalaman tumawag sa 1-800-438-5383 o kaya, dumalaw sa web site sa <http://ndep.nih.gov>.

Pinagsamang Palatuntunan ng Pambansang Paturuan sa Kalusugan at ng Lunduyan ng Pagsugpo at Pagpigil ng Sakit.

PANGMADLANG PALINGKURAN NG PAGPAPAHIWATIG

2 1/16"x 5 1/4"

"Hindi laging madali ang pamamahala ng diyabetis, nguni't ito'y inyong magagawa."

"Alam namin... sapagka't kami ay may diyabetis, din."

May panahong nararanasan natin na mahirap ang pamamahala ng ating diyabetis. Subali't, tayo ay nagsisikap – sa bawa't saglit sa araw-at-araw. Kung ang ating diyabetis ay masusupil, mabuti ang ating pakiramdam at ibayo ang ating lakas. Hindi natin nais na mabulag, manghina ang ating bato, o maputol ang ating paa o bahagi ng ating paa ng dahil sa diyabetis. Kaya't pinagsisikap natin na itaguyod angkaraniwang bilang ng matamis sa ating dugo.



Kaya't sinadya natin ang pagpili ng pagkaing pampalusog at binantayan ang dami ng ating kinakain – kahit sa handaan at mga kinaugaliang pagdiriwang. Naglalaan tayo ng panahon, sa ibayo ng marami nating takdang gawain, upang isaganap ang masiglang pagkilos. At iniinom natin ang gamot na inihatol at lagiang sinusuri at itinataguyod ang karaniwang bilang ng matamis ng ating dugo.

Hindi laging madali ang pamamahala at pagsugpo ng ating diyabetis, nguni't tayo ay

nagsisikap na matagumpay na maisagawa ito. Kung magagawa ko ay maisasagawa din ninyo!

Tumawag para sa karagdagang kaalaman sa 1-800-438-5383 o kaya, dumalaw sa web site sa <http://ndep.nih.gov> kung kailangan ang karagdagang kabatiran.

Pambansang Palatuntunan ng Pagtuturo Ukol Sa Diyabetis.



Pinagsamang
Palatuntunan ng
Pambansang Paturuan
sa Kalusugan at ng
Lunduyan ng
Pagsugpo at Pagpigil
ng Sakit.

Control your
diabetes.
For Life.

PANGMADLANG PALINGKURAN NG PAGPAPAHAYAG