

# ডায়াবেটিস



## নিয়ন্ত্রণে রাখুন : সুস্থ থাকুন

### ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে-

নিয়মিত ও পরিমিত খাবার খান

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন

দৈনিক কমপক্ষে আধা ঘণ্টা হাঁটুন

ডাক্তারের পরামর্শমত

রক্তের শর্করা পরীক্ষা করান

নিয়মিত ঔষধ খান

মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহার করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়