

መደበኛ የራስ እንክብካቤ



የስኳር ህመም ለመቆጣጠር በየቀኑ ማድረግ የሚችሏቸው 9 ነገሮች ክሉ።



የደም ስኳር መጠን ይለኩ



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ



የምግብ እቅድ ይከተሉ



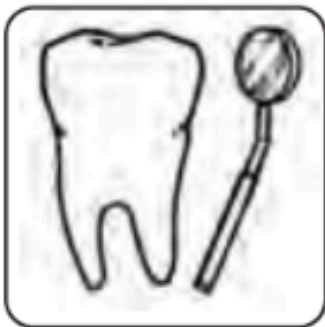
የልብ ምን ጤንነት ይንከባከቡ



በሐኪም ማታዘዝ መድሃኒት በአግባቡ ይውሰዱ



የእግር ምን ጤንነት ይንከባከቡ



የጥርስ ምን ጤንነት ይንከባከቡ



ጭንቀትን ለመቆጣጠር ይሞክሩ



ጤናዎን ለመጠበቅ የድርጊት መርሃ ግብር ይፍጠሩ