

জানতে হবে

জানাতে হবে

ডায়াবেটিস ৭ টি করণীয়

ডায়াবেটিস হওয়ার আগেই প্রতিরোধ করুন

পরিমিত সুস্বাদু খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন

প্রতিদিন নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন

ওজন স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে রাখুন

ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখুন

গর্ভধারণের পূর্বে ও গর্ভকালীন সময়ে
ডায়াবেটিস আছে কিনা পরীক্ষা করুন

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রেখে এর জটিলতাগুলো
প্রতিরোধ করুন

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সোসিটি,
ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং
নন কমিউনিটিবন্ডন ডিজিটাল কন্ট্রোল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, পদ্মজাতকী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস



ধর্মীয় নেতাদের সহযোগিতায় ডায়াবেটিস প্রতিরোধ