

## تحكم في داء السكري – تولى المسؤولية Manage Your Diabetes – Take Charge

### If you have diabetes,

98% of diabetes management is self-care.

### إذا كنت مصاباً بداء السكري،

فإن 98% من السيطرة على الداء تتمثل في الرعاية الذاتية.

- Be active



- كن نشطاً

- Eat a healthy balanced diet



- اتبع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً

- Monitor your blood sugar



- راقب مستوى السكر في الدم

- Maintain regular follow-up with the diabetes team



- حافظ على المتابعة المنتظمة مع فريق الرعاية الطبية لداء السكري

- Take your medications as prescribed



- تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف

- Adapt and cope with the lifestyle changes related to diabetes



- حاول التكيف والتأقلم مع التغييرات الحياتية المتعلقة بداء السكري

- Maintain your blood sugar within targeted range to reduce risks of complications



- حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف لتقليل خطر حدوث مضاعفات