



# DIYABETES



**Diyabetes ay ang mataas na asukal sa dugo at kailangan ng ibat-ibang klase ng gamot**

**Diyabetes apektado ang kahit anong edad ng tao**



**Mga senyales na mataas ang asukal sa dugo**

- Palaging na-iihi
- Palaging na-uuhaw at nagugutom
- Malabong paningin
- Pamamanhid ng mga kamay at paa

**Mga Senyales na Mababa ang Asukal sa Dugo**

- Pinagpapawisan
- Panginginginig
- Nagugutom
- Nalilito
- Pagkabalisa
- Nanghihina

**PAGMARANASAN ANG MGA SENYALES NA ITO, SURIIN O KUNIN ANG LEVEL NG ASUKAL SA DUGO KAAGAD**

**Kumain ng pagkain para maging normal ang level ng asukal sa dugo (>70mg/dL)**

**Pag-ikaw ay may Diyabetes o gusto mong babaan ang panganib na magkaroon nito kailangan:**

- Pamahalaan ang timbang
- Ehersisyo 150 minutos kada linggo
- Suriin ang asukal sa dugo gamit ang Glucometer
- Inumin ang gamot palagi at sa tamang oras para ma-iwasan ang akyat babang resulta



**Ang Diyabetes ay pwedeng maging sanhi ng malalang sakit na dulot ng COVID-19**

**Para ma protektahan and sarili sa COVID-19:**

- Gumamit ng Glucometer para maiwasan ang COVID-19 at malimitahan ang pakikipag-ugnayan sa iyong Doktor
- Magpabakuna ng COVID-19 sa lugar kung meron



**COVID-19 VACCINE & DISEASE  
STATE INFOGRAPHICS:**

[HTTPS://TINYURL.COM/AMCPHEALTHHELPER](https://tinyurl.com/AMCPHEALTHHELPER)

**Text (402) 732-2627 to learn more about the COVID-19 vaccine.**

**SCAN ME**