“Kềm chế bệnh Tiểu Đường không phải dễ, nhưng bạn có thể làm được”

“Chúng tôi biết...vì chúng tôi cũng bị tiểu đường”

Chúng ta từng biết, khó mà kềm chế bệnh tiểu đường. Tuy nhiên, chúng ta cố gắng hằng ngày làm chuyện đó. Khi mà bệnh tiểu đường của chúng ta được kềm chế, chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và có nhiều sinh lực hơn. Chúng ta không muốn trở nên đui mù, hay mất một chân hay ống quyển vì bệnh tiểu đường. Do đó chúng ta cố gắng hết sức để giữ mức độ đường trong máu ở gần mức thông thường.

Đó có nghĩa là chúng ta lựa chọn các thức ăn lành mạnh và canh chừng số lượng lương thực mình ăn - kể cả trong các buổi tiệc và lễ cổ truyền. Trong cuộc sống bận rộn, chúng ta cũng dành thời giờ để tập thể dục thường xuyên. Và chúng ta uống thuốc đúng theo toa và thử máu đo mức đường theo định kỳ.

Kiểm soát bệnh tiểu đường không phải dễ, nhưng chúng ta có thể làm được. Bạn cũng vậy.

Gọi số 1-800-438-5383 để tìm hiểu thêm. Hay mở máy điện tính ở http://ndep.nih.gov để có thêm tin tức.

Kiểm Soát Tiểu Đường. Để Sống.

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

Chương Trình Quốc Gia Giáo Huấn Bệnh Tiểu Đường

Một chương trình hỗn hợp của Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh

Control your diabetes. For Life.

TÀI LIỆU PHỔ BIẾN CÔNG CỘNG

6 7/16”x10”

Vietnamese - National Diebetes Education Program: “Patient to Patient” Newspaper Ads (65 line screen).
This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.

"Kềm chế bệnh Tiểu Đường không phải dễ, nhưng bạn có thể làm được"

"Chúng tôi biết...vì chúng tôi cũng bị tiểu đường"

Khi mà bệnh tiểu đường của chúng ta được kiểm soát, chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn và có nhiều sinh lực hơn. Chúng ta không muốn trở nên đui mù, đau thận, hay mất một chân hoặc ống quyển. Do đó chúng ta cố gắng hết sức để giữ mức độ đường trong máu ở gần mức thông thường.

Đó có nghĩa là lựa chọn các thức ăn lành mạnh và canh chừng số lượng lương thực mình ăn. Trong cuộc sống bận rộn hằng ngày phải dành thời giờ để tập thể dục thường xuyên. Và chúng ta uống thuốc theo toa và thử máu đo mức đường theo định kỳ.

Kiểm soát bệnh tiểu đường không phải là dễ, nhưng chúng ta có thể làm được. Bạn cũng vậy.

Kiểm Soát Tiểu Đường. Để Sống.

Gọi số 1-800-438-5383 để biết thêm.
Hay mở máy điện tính ở
http://ndep.nih.gov

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

Chương Trình Quốc Gia Giáo Huấn Bệnh Tiểu Đường
Một chương trình hỗn hợp của Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh

TÀI LIỆU PHỔ BIẾN CÔNG CỘNG

2 1/16" x 10"

"Kềm chế bệnh Tiểu Đường không phải dễ, nhưng bạn có thể làm được"

"Chúng tôi biết...vì chúng tôi cũng bị tiểu đường"

Chúng ta không muốn trở nên đui mù, đau thận, hay mất một chân hoặc ống quyển vì bệnh tiểu đường. Do đó chúng ta cố gắng hết sức để giữ mức độ đường trong máu ở gần mức thông thường.

Đó có nghĩa là lựa chọn các thức ăn lành mạnh và canh chừng sự ăn uống của mình. Dù bận rộn cũng phải dành thời giờ tập thể dục. Và chúng ta uống thuốc theo toa và thử máu đo mức đường theo định kỳ.

Kiểm soát bệnh tiểu đường không phải dễ, nhưng chúng ta có thể làm được. Bạn cũng vậy.

Kiểm Soát Tiểu Đường. Để Sống.

Gọi số 1-800-438-5383 để biết thêm.
Hay mở máy điện tính ở
http://ndep.nih.gov

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

Chương Trình Quốc Gia Giáo Huấn Bệnh Tiểu Đường
Một chương trình hỗn hợp của Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh

TÀI LIỆU PHỔ BIẾN CÔNG CỘNG

4 1/2" x 5 1/4"

"Kềm chế được Tiểu Đường là một khác biệt to lớn"

Kềm chế bệnh tiểu đường không phải lúc nào cũng dễ, nhưng tôi cố thử ngày này qua ngày nọ.

Để có thêm tin tức, hãy gọi số 1-800-438-5383. Hay mở máy điện tính ở http://ndep.nih.gov

Một chương trình hỗn hợp của Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

TÀI LIỆU PHỔ BIẾN CÔNG CỘNG

4 1/2" x 2"

"Kềm chế được Tiểu Đường là một khác biệt to lớn"

Kềm chế bệnh tiểu đường không phải lúc nào cũng dễ, nhưng tôi cố thử ngày này qua ngày nọ.

Để có thêm tin tức, hãy gọi số 1-800-438-5383. Hay mở máy điện tính ở http://ndep.nih.gov

Một chương trình hỗn hợp của Viện Y Tế Quốc Gia và Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

TÀI LIỆU PHỔ BIẾN CÔNG CỘNG

2 1/16" x 5 1/4"

Vietnamese - National Diebetes Education Program: "Patient to Patient" Newspaper Ads (65 line screen).
This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.