# ਡਾਇਬਟੀਜ਼: ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ

ਏਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ (ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ) ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ।

ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 2–3 ਵਾਰੀ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ;
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ;
- ਦਵਾਈ; ਅਤੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ।

## ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

*ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।*

*ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਸਬੰਧੀ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*

**ਕਰਨ ਲਈ:** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਚਾਰਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ !

## ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ:

- 5.6mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਫਲ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ)।

## ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ

- ਹਰ 30 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

### ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ (4.0 ਮਮੋਲ/ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ:

✔ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ;

✔ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਲਓ (ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਗੋਲੀ, ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਕੈਂਡੀ);

✔ ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਙਢਣ ਟਕੋ ਸ।ਜਕਵਹ ਪਬਢਵ ਂ{ਰੋ ਙਢਣ ;ੋਢੋਨਸ ;ਹੱਕ ਨਡਦੋ ਨਕਠ।ਧ @ਸ/ ਨਕਗਧਹ ਰਸਹਾਟਯਹ ੰ ਕਿੋਹ ਏ ਬੂ.

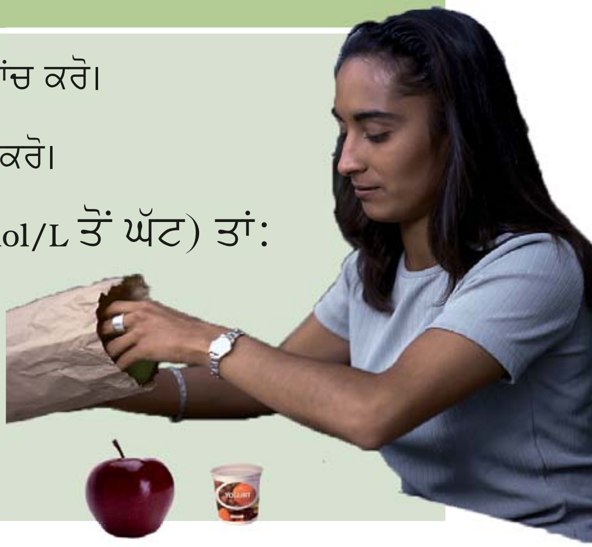
## ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 2-3 ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ (4.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ:

✔ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ (ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਗੋਲੀ, ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਕੈਂਡੀ);

✔ ਫੇਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



*15-ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਨੈਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੇਬ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਦਹੀਂ।*

## ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਫੌਰੀ ਬਾਅਦ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ✓ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੰਡ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

*ਜਖਮਾਂ ਜਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।*

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀਆਂ: ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕਸ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਜੌਗਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ) ਜਾਂ ਆਰਮ-ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਰੌਇੰਗ (ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣਾ)
- ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਖਮਾਂ ਜਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਰ ਲਓ, ਜਾਂ ਉਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

# ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ? ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭ-ਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

1) ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣਾ ਕੁਝ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਝ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ:
   - ✓ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ
   - ✓ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਹੈ)
   - ✓ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੀਬਰਤਾ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ,

2) ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਿਸੱਤ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੱਤ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਚਕਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:
   - ✓ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਲਓ
   - ✓ ਇੱਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲਓ, ਜਾਂ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਖਾਓ
   - ✓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਨਾ ਕਰੋ

# ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰੇਕ (ਵਕਫੇ) ਲਓ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਆਪਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ/ID ਬ੍ਰੇਸਲੈਟ ਪਹਿਨੋ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱ-ਖਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca

ALBERTA CSEP
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING

ALBERTA CENTRE FOR Active Living
Research and education for the promotion of physical activity