

Èske w sou Chemen pou fè Dyabèt Tip 2?

Si w fè chwa ki bon pou sante, sa ka **retade** oswa **anpeche** dyabèt tip 2. Ki chemen ou pral pran?

MWEN PA FÈ TÈS DETEKSYON.

Mwen pa konnen chif sik nan san m epi mwen neglije risk mwen genyen, menmsi lòt moun nan fanmi m gen dyabèt.

1

MWEN MANDE SI TÈS POU DETEKTE DYABÈT TIP 2 BON POU MWEN.

Li rapid ak fasil, epi li ede m rete ak kontwòl sou sante mwen.

1

MWEN MANJE MANJE KI PA BON POU SANTE.

Mwen evite legim ak fwi, menm lè yo disponib, epi mwen manje sitou manje mwen konnen ki pa bon.

2

MWEN CHWAZI MANJE KI PI BON POU SANTE.

Mwen manje plis fwi ak legim fre epi mwen ranplase bwason sikre yo ak seltzer epi dlo. Mwen kwit manje lakay mwen pi souvan.

2

MWEN BOUJE KÒ MWEN DEMWENZANMWEN.

Pandan tan lib mwen, mwen jwenn mwen chita anpil.

3

MWEN BOUJE KÒ MWEN PIPLIS.

Mwen fè ti chanjman tankou desann otobis nan yon arè ki anvan arè pa m lan epi mwen pran eskalye. Ou bezwen kèk minit sèlman pandan tout jouen an pou fè yon seyans egzèsis konplè.

3

MWEN PA KONNEN FASON POU EVITE DYABÈT.

Li difisil pou mwen pou m jwenn enfòmasyon, epi mwen prefere pa konnen.

4

MWEN APRANN FASON POU ANPECHE DYABÈT.

Doktè m ban m konsèy pou pran yon klas ak lòt moun ki gen risk pou vin fè dyabèt. Nan klas la, mwen pataje eksperyans mwen, epi lòt moun pataje eksperyans pa yo.

4

MWEN FÈ LI POUKONT MWEN.

Fanmi m ak zanmi m enkyete pou sante m. Mwen pa soufri anyen, epi mwen pa panse mwen bezwen èd.

5

MWEN PATAJE DIFIKILTE M AK EKSPERYANS MWEN.

Li pa toujou fasil pou fè chanjman, men lè m gen sipò fanmi m ak zanmi m, sa ban m ankourajman.

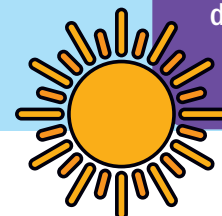
5

Lè m nan chemen sa a, mwen santi m fatige epi m pa santi m ansante. Mwen swete mwen te chwazi yon lòt chemen, konsa mwen ta kapab gen kontwòl sou sante mwen.



LI PA JANM TWÒ TA POU MENNEN YON VI KI PI BON POU SANTE!

Lè m nan chemen sa a, sa fè m santi m ansante ak kontan. Li pèmèt mwen gen kontwòl sou devlopman sante m pazapa.



Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje ki bon pou sante ak resous nan katye w pou foute aktivite fizik nan lavi w toulejou, rele **311** oswa ale sou sitwèb nyc.gov epi chèche **healthy eating** (fason pou manje ansante) oswa **active living** (foure aktivite fizik nan lavi w toulejou).

NYC
Health