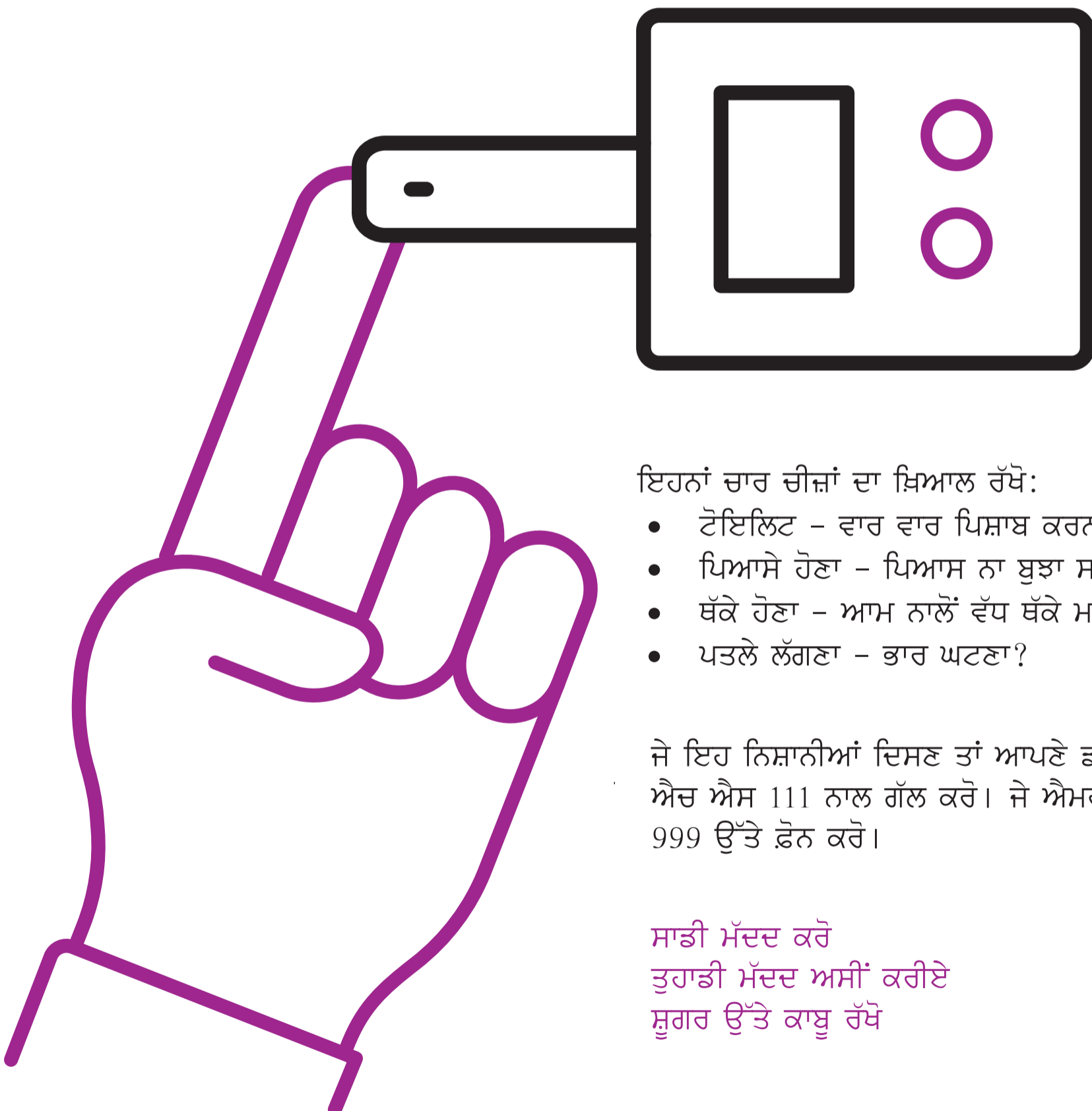


ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਾਨ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ:

- ਟੋਇਲਿਟ - ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣਾ?
- ਪਿਆਸੇ ਹੋਣਾ - ਪਿਆਸ ਨਾ ਬੁਝਾ ਸਕਣਾ?
- ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ?
- ਪਤਲੇ ਲੱਗਣਾ - ਭਾਰ ਘਟਣਾ?

ਜੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111 ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ - ਤਾਂ 999 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ
ਸ਼ੂਗਰ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ