



الالتزام بنظام غذائي صحي  
و نشاط بدني منتظم



أكثر من

٥٠%

من السكري النوع الثاني  
يمكن الوقاية منه.

يحتاج الأشخاص المصابون بمرض السكري أو المعرضون لخطر الإصابة  
به إلى توفر غذاء صحي ومكان مناسب لممارسة الرياضة.  
كلاهما مكونان أساسيان للعناية الذاتية بمرض السكري والوقاية منه.

# إن لم يكن الآن، فمتى؟

لمزيد من معلومات يرجى التواصل معنا على:

الخط الساخن للسكري ١٦٩٩

أو من خلال البريد الإلكتروني [dehgh1@hamad.qa](mailto:dehgh1@hamad.qa)

أو من خلال الواتس أب ٣٣٤٩٥٧٧٥



اليوم العالمي لمرض السكر

نوفمبر 14