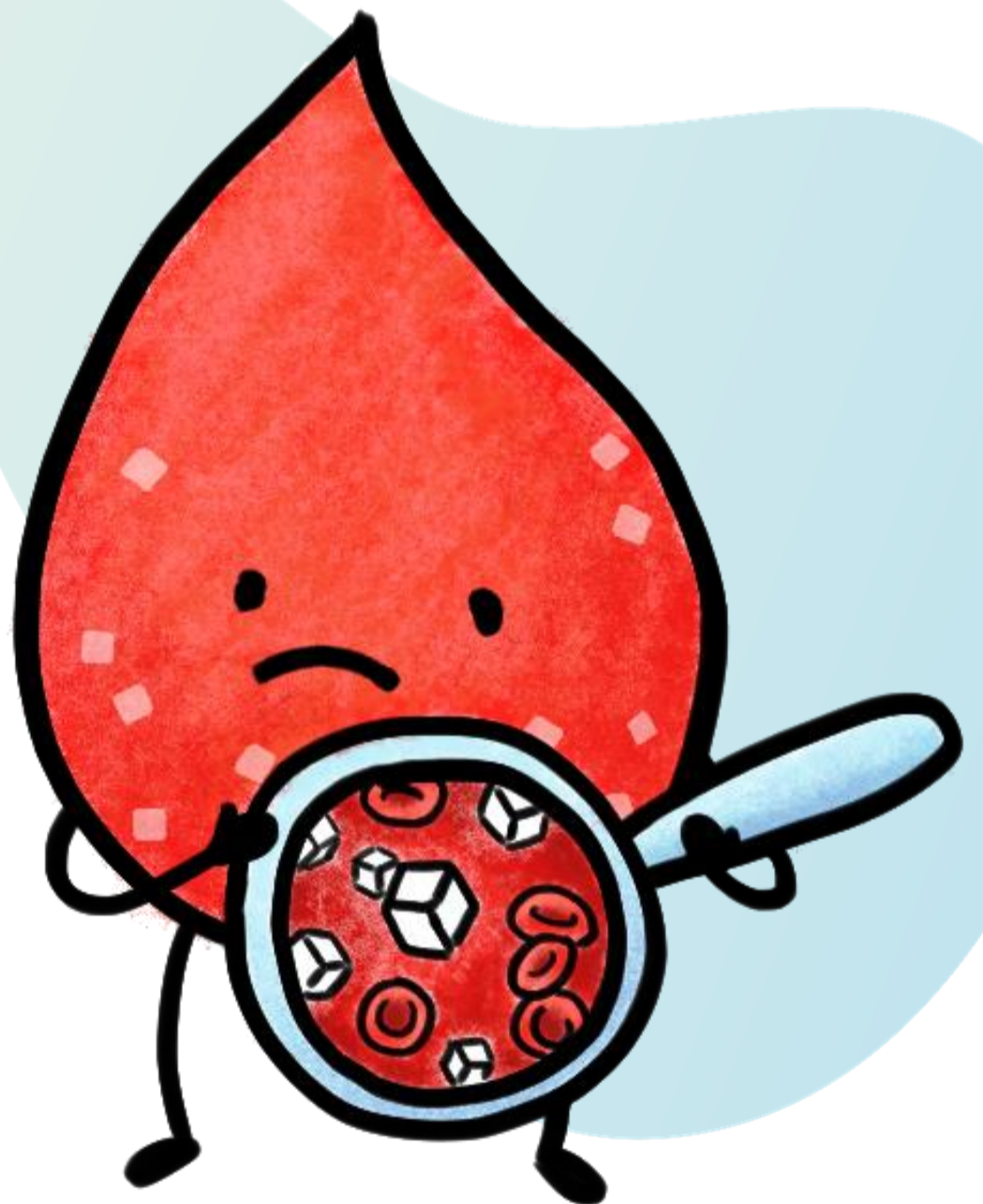


# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Apa itu Diabetes?

Diabetes adalah kondisi medis kronis yang **memengaruhi kemampuan tubuh Anda untuk memecah gula**. Ini berarti banyak gula yang tersisa dalam darah Anda.

Jika tidak diobati, Diabetes dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, dan masalah dengan ginjal, mata, kaki, dan saraf.



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH

# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Bagaimana saya tahu jika saya menderita Diabetes?

Gejala umum Diabetes termasuk:



kencing berlebihan



haus



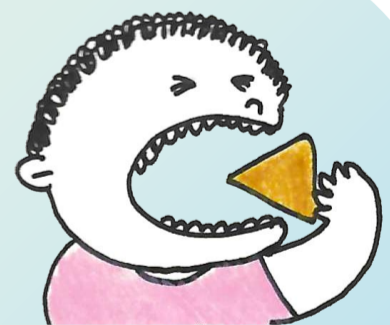
penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan



kelelahan



pusing



rasa lapar yang berlebihan

Jika Anda memiliki diabetes atau menduga bahwa Anda memilikinya, silakan kunjungi dokter. Kunjungi klinik medis, terutama jika majikan Anda telah mendaftarkan Anda dengan Rencana Perawatan Primer. Temukan pusat kesehatan terdekat dan lokasinya [di sini](#).

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH



# Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

## Cegah Diabetes!

Ikuti langkah-langkah sederhana ini untuk mengurangi resiko terkena Diabetes!



Pilihlah makanan yang lebih sehat.



Minum air putih daripada minuman manis.



Berhenti atau kurangi alkohol dan merokok.



Lakukan olahraga seperti berjalan, jogging, atau memanjat tangga.



Makan makanan berserat tinggi seperti kacang dal, havermut atau kacang-kacangan, kacang almond, biskuit gandum atau yogurt tawar.

Proudly presented by:



Sumber:

1. "Let's beat Diabetes". HealthHub.