

आइए डायबिटीज़ को हराएँ मधुमेहलाई निर्मूल पारौं اؤ ذیابیطس کو ختم کریں

(Hindi version)

(Nepali version)

(Urdu version)

यदि आपको इन में से एक भी रिस्क फैक्टर है तो अपने फैमिली डॉक्टर की सलाह लें

यदि तपाईंमा यिनीहरू मध्ये कुनै एउटा जोखिम तत्व छ भने, कृपया आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्:

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی خطرے کے عوامل ہیں، تو براہ کرم اپنے خاندانی ڈاکٹر سے مشورہ کریں:



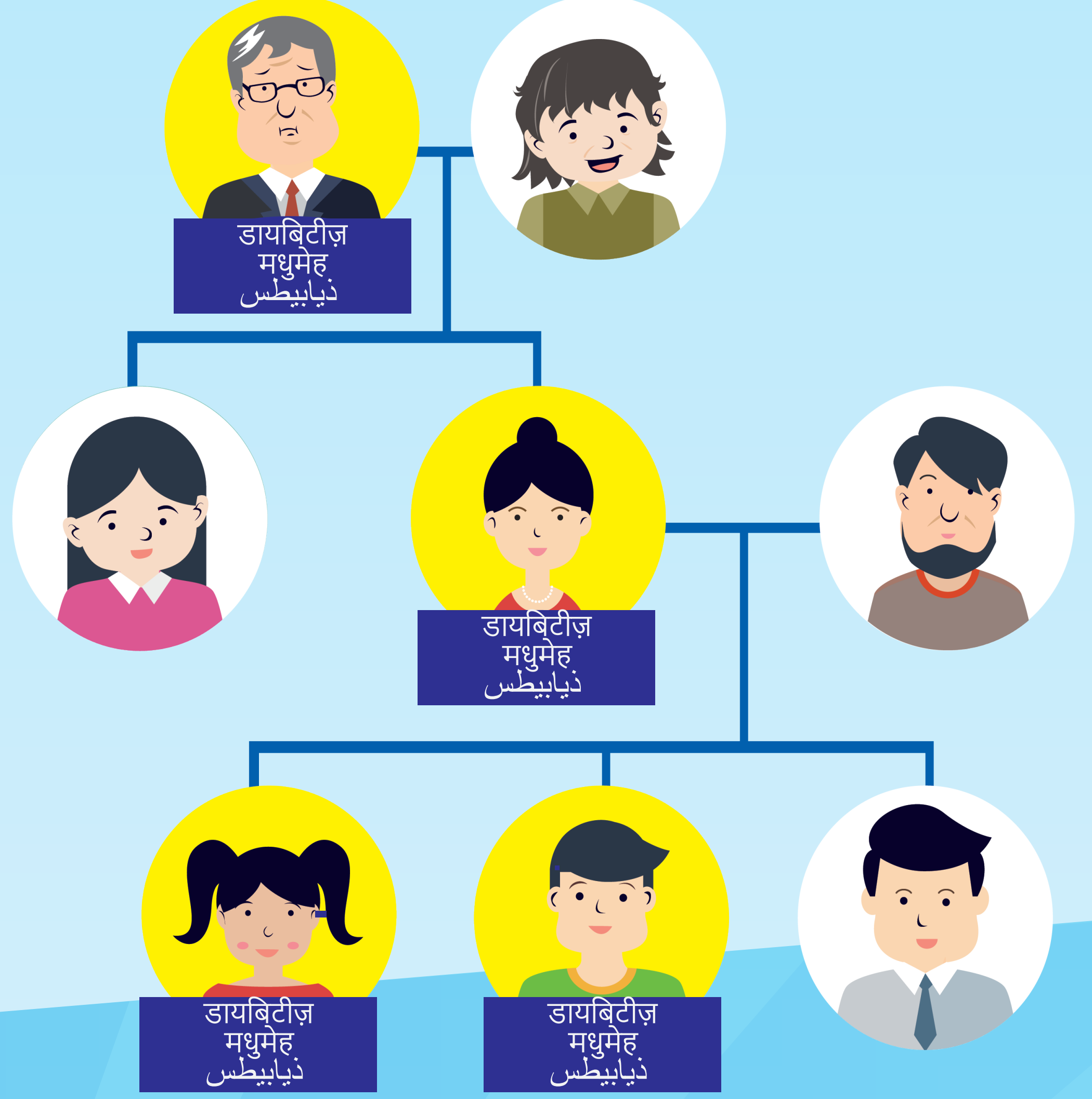
अपनी उम्र देखें
आफ्नो उमेर हेर्नुहोस्

अपनी उम्र को मन्जर रकहीं

यदि आपकी आयु 45 या उस से ऊपर हैं तो अपनी ब्लड शुगर जाँचें
यदि तपाईं उमेर 45 वा सोभन्दु धेरै छ भने रगतमा चिनीको मात्रा जाँचुहोस्
अगर आप 45 साल या उस से अधिक के हैं तो खून की शर्करा की परीक्षा करें



अपनी पारिवारिक हिस्ट्री जाँचें
आफ्नो पारिवारिक इतिहासको समीक्षा गर्नुहोस्
अपनी खानदानी हेस्ट्री का जाँझ लेई



अपने वज़न की जाँच करें
आफ्नो तौल जाँचुहोस्

अपने वजन की परीक्षा करें



अपनी कमर नापें
आफ्नो कम्मर नाप्नुहोस्

अपनी कमर की पैमाँश करें



वेबसाइट
वेबसाइट
वेब साईट



आइए डायबिटीज़ को हराएँ
मधुमेहलाई निर्मूल पारौं
اؤ ذیابیطس کو ختم کریں

www.dh.gov.hk



衛生署
Department of Health