



# LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

**7**

## Kawal Diabetes

Jika anda seorang  
penghidap Diabetes

- 1** Kawal paras gula dalam darah melalui senaman dan pemakanan sihat.

- 2** Kawal berat badan.

- 3** Patuhi nasihat doktor dan mengambil ubat mengikut jadual.

