



World Diabetes Day 2025 Commemoration

Enhancing Workplace Performance through
Accelerated Diabetes Prevention and Management
Efforts

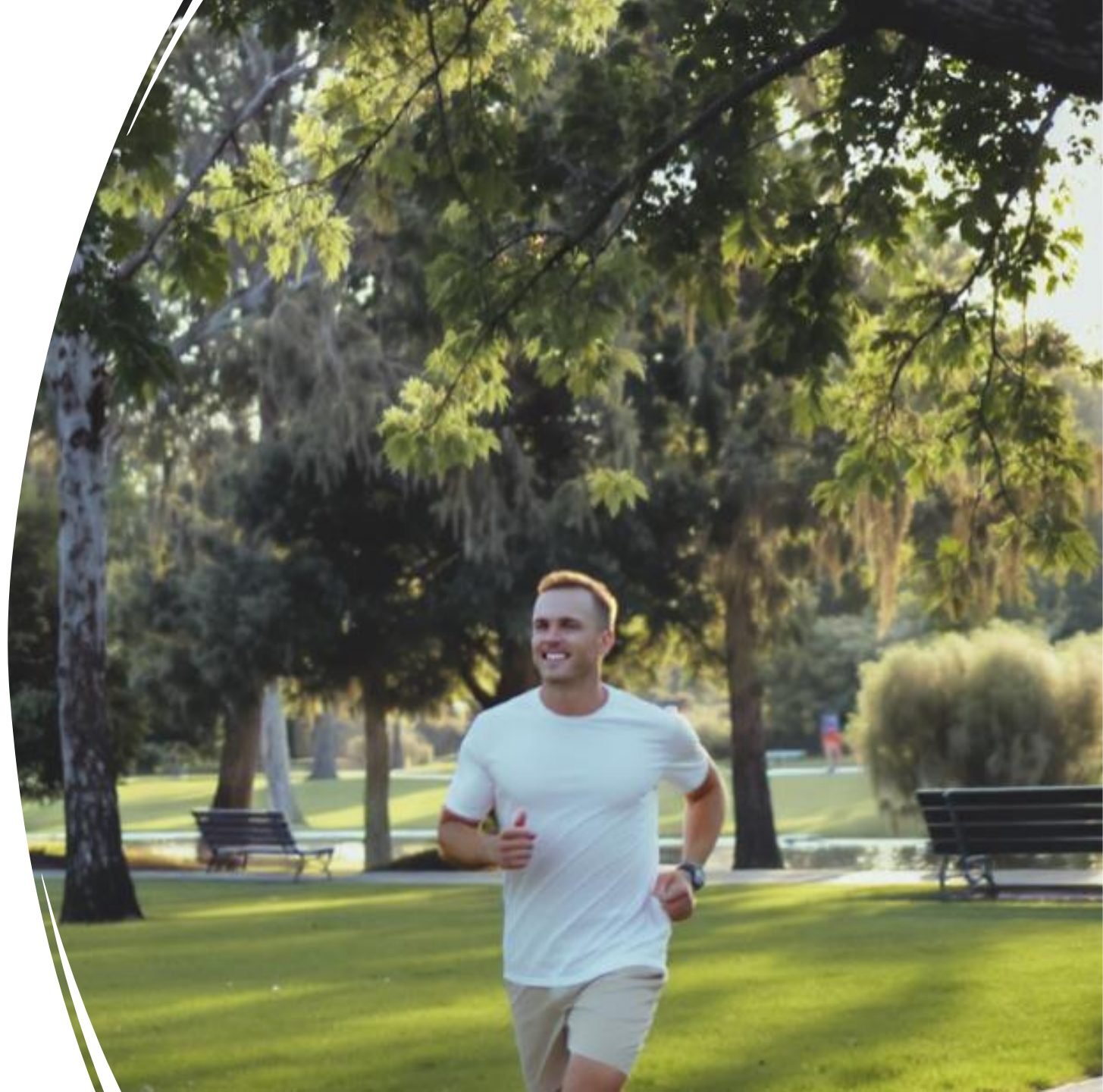
October 26, 2025

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ကမ္ဘာဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်ဆောင်ပုဒ်
လုပ်ငန်းခွင်စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်မားဖို့ ဆီးချို ကာကွယ်
ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများ အရှိန်မြှင့်စို့

ဒေါက်တာတက်ထွန်းချစ်
ပါမောက္ခ(ဆေးပညာ)
ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး
၂၆-၁၀-၂၀၂၅

ဆီးချိုသွေးချိုကောင်းအောင်
ဘယ်လို နေထိုင်ရမလဲ

လုပ်ငန်းခွင်၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း



၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ကမ္ဘာလူဦးရေ ၈.၂ ဘီလီယံ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ
၅၈၉ သန်း

အလုပ်လုပ်တဲ့အရွယ်
၄၁၂ သန်း

ဆီးချိုသွေးချိုရိုသောသူတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘယ်လိုမျိုး
ကုယလကလုပ်ရားမဲ့ တွေ့ကု ဆောင်ရွက်ကြမလဲ

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါထိန်းချုပ်ရေးကို ပိုကောင်းလာစေနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်
- ကျန်းမာရေးအတွက် အခြားသောအကျိုးကျေးဇူးများလည်းရနိုင်



လုပ်ငန်းခွင်နှင့်
ကိုယ်လက်
လှုပ်ရှားခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်မှာအထိုင်များသောအပြုအမူတွေကို
လျော့ချရပါမယ်

လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကြာကြီးထိုင်နေရပြီဆိုရင်
မိနစ် ၃၀ လျှင်တစ်ကြိမ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး
လှုပ်ရှားမှုလေးတွေကို ပြုလုပ်ပေးသင့်

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

အနည်းဆုံး တစ်ပတ်အတွင်း
အရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း မိနစ်
၁၅၀ ခန့် လုပ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားသင့်

(လမ်းလျှောက်ခြင်း၊
စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ရွရွပြေးခြင်း
စသည်)

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

အရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း အပြင် တစ်ပတ်ကို ၂ ကြိမ်ခွန်အားသုံးရသော
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်

(အလေးမခြင်း၊ အလေးမစက်များသုံး၍လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို အသုံးပြုရသောလေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်)

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

- အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်နိုင်ရင်တောင်မှ
ဒီထက်နည်းတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
တွေကလည်း

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူး
အနည်းငယ်တော့ ရရှိနိုင်ပါတယ်



Light physical activities!



At a beats for Light light letatng most ofce
tealth is at inglets and ineally statng the
fns lght thetwes amyt the attemcratng to
over dsatety of the at 'leath in Th boulic a caratngs
oyour teyng to a measal d'at'gous'er that brayes
wlt Le by Fastll: g hain teaks in paterfng ad brallce
world realth whent lo your ocae thais dalled is the
cais brv heat is teit yessires and norchs ar be that
heateat. Ne ound whlt the teatt fory the gvely your
modncss an d else can their meess to walk pess and
fiveu and cooing.

Out over health: is wellness teams deater to tessort
or, hacc boom:broutt. full up sued cellaommatice and
tesclves an frem nessec al and resstate, befter to me
on your teamxilemet love ellilacces is regoning.

Size: Feet Sued Containment

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် သတိထားရမည်မှာ ရုတ်တရက် သွေးချိုကျခြင်း နှင့် သွေးချိုဆောင့်တက်သွားခြင်း (လုပ်ဆောင်သင့်သည်များမှာ - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်မီ၊ လုပ်နေချိန်နှင့် လုပ်ပြီးချိန်တွင် သွေးချိုစစ်ဆေးခြင်း၊ သောက်နေသောဆေးနှင့် အစားအသောက်ကို ချိန်ညှိခြင်း၊

မိမိနှင့်သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ခြင်း၊
ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ခြင်း စသည်)

လုပ်ငန်းခွင် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

အလုပ်ရှင်များမှ ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း

- ငွေကြေးနှင့် သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးမှု
- သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းခွင်နေရာထိုင်ခင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း

အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်