



الوصول إلى نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني



International  
Diabetes  
Federation



اليوم العالمي لمرض السكر  
نوفمبر 14



يمكن الوقاية من أكثر من  
**خمسين بالمائة**  
من السكري من النوع الثاني

يحتاج الأشخاص المصابون بالسكري أو المعرضون لخطر الإصابة به إلى الحصول على طعام صحي ومكان لممارسة الرياضة.

كلاهما مكونان أساسيان للعناية بالسكري والوقاية منه.

## إن لم يكن الآن، متى؟

انضم الى حملتنا عبر:

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

[#IfNotNowWhen](https://twitter.com/IfNotNowWhen)