

Be physically active

Eat a healthy diet

ABCS (Know & Control)
A1C, Blood Pressure,
Cholesterol & Smoking

Take your medicine

diabetes

Talk to your doctor or call 311 for more information.



Verifica y controla
tu nivel de A1C,
colesterol y
presión arterial

Ejercicio y otra
actividad física

Nuevo esfuerzo
para dejar
de fumar

Consume una
dieta saludable

Entiende la
importancia
de tomar tus
medicinas

la diabetes

Habla con tu médico o llama al
311 para más información.

**Take One
Tome Uno**



THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health

