

**Don't stop.  
Don't forget.**

# Chronic Disease Self-Management

**COVID-19 is a new disease but we are learning more every day of it's effects on adults and children of all ages. The following are just a few medical conditions that are at increased risk for severe illness from the virus that causes COVID-19:**

- Severe Obesity (BMI > 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Overweight (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>, but < 30 kg/m<sup>2</sup>)
- Smoking
- Type 2 Diabetes
- Hypertension or High Blood Pressure
- Heart conditions

## **Reduce your risk of getting COVID-19**

It is important for people at increased risk of severe illness and those who live with them, to protect themselves. Learn the best ways to protect yourself and to help reduce the spread of COVID with free virtual health education courses.

- **COVID-19 Education**
- **Fitness Education**
- **Nutrition Education**
- **Lifestyle Education**

**Find out more and register online at:**

**<https://bit.ly/HealthierHouEDU>**

**or call 832-393-5035 for more information**

لا تتوقف.  
لا تنس.

# مرض مزمن الإدارة الذاتية

يعد كوفيد-19 مرضاً جديداً، لكننا نتعلم المزيد كل يوم عن آثاره على البالغين والأطفال من جميع الأعمار فيما يلي عدد قليل من الحالات الطبية المعرضة لخطر متزايد للإصابة بأمراض خطيرة من الفيروس المسبب لكوفيد-19

- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم <math>< 40</math> كجم/م<sup>2</sup>)
- زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم <math>< 25</math> كجم/م<sup>2</sup>، ولكن أقل من 30 كجم/م<sup>2</sup>)
- التدخين
- داء السكري من النوع 2
- ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب

## قلل من خطر إصابتك بـ كوفيد-19

من المهم للأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بأمراض خطيرة والذين يعيشون معهم حماية أنفسهم. تعرف على أفضل الطرق لحماية نفسك وللمساعدة في الحد من انتشار كوفيد-19 من خلال دورات التثقيف الصحي الافتراضية المجانية

- التثقيف بشأن كوفيد-19
- التثقيف فيما يتعلق بالتغذية
- تعليم اللياقة البدنية
- تعليم أسلوب الحياة

اكتشف المزيد وقم بالتسجيل عبر الإنترنت على

<https://bit.ly/HealthierHouEDU>

لمزيد من المعلومات 5035-393-832 أو اتصل بالرقم