

**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/m²)
- Overweight (BMI > 25 kg/m², but < 30 kg/m²)
- 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

**N'arrêtez pas.
N'oubliez pas.**

L'auto-gestion d'une maladie chronique

La COVID-19 est une nouvelle maladie mais nous en découvrons chaque jour toujours plus sur ses effets sur les adultes et les enfants de tous âges. Les pathologies suivantes ne sont que quelques exemples de celles présentant un risque plus élevé de forme grave de maladie causée par le virus de la COVID-19 :

- Obésité sévère (IMC > 40 kg/m²)
- Surpoids (IMC > 25 kg/m² mais < 30 kg/m²)
- Fumer
- Diabète de type 2
- Hypertension artérielle
- Maladies cardiaques

Diminuez votre risque de contracter la COVID-19

Il est important pour les personnes présentant un risque élevé de maladie grave, et celles qui vivent avec elles, de se protéger. Découvrez les meilleurs moyens de vous protéger et de contribuer à réduire la propagation de la COVID en suivant des formations virtuelles gratuites en matière de santé.

- Formation sur la COVID-19
- Formation sur la forme physique
- Formation sur la nutrition
- Formation sur le style de vie

Pour découvrir d'autres formations et vous y inscrire, consultez:

<https://bit.ly/HealthierHouEDU>

ou appelez le 832-393-5035 pour de plus amples renseignements.