

**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

**Hazlo siempre.
Haz que cuente.**

Autogestión de Enfermedades Crónicas

COVID-19 es una enfermedad nueva, pero cada día aprendemos más sobre sus efectos en adultos y niños de todas las edades. Las siguientes son sólo algunas condiciones médicas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por el virus que causa el COVID-19:

- Obesidad severa (IMC > 40 kg/m²)
- Sobrepeso (IMC > 25 kg/m², pero < 30 kg/m²)
- Fumar
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión o presión arterial alta
- Enfermedades del corazón

Reduce el riesgo de contraer COVID-19

Es importante que las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades graves y las que viven con ellas se protejan. Conoce las mejores formas de protegerte y ayudar a reducir el contagio de COVID-19 con cursos virtuales gratuitos de educación para la salud.

- **Educación Nutricional**
- **Educación sobre Estilo de Vida**
- **Educación Física**
- **Educación sobre COVID-19**

Conoce más y regístrate en línea en:

<https://bit.ly/HealthierHouEDU>

o llama al 832-393-5035 para más información