

**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

رکین مت۔
یاد رکھیں۔

دائمی مرض
اپنی دیکھ بہال

COVID-19 ہے تو ایک نئی بیماری، لیکن ہر عمر کے بالغ افراد اور بچوں پر اس کے اثرات کے بارے ہمیں روزانہ مزید معلومات حاصل ہو رہی ہیں۔ درج ذیل محض وہ چند طبی کیفیات ہیں جن میں اس وائرس سے **COVID-19** شدت آ جانے کا خطرہ بڑھ گیا ہے جو باعث بنتا ہے

- شدید موٹاپا ($BMI > 40 \text{ kg/m}^2$)
- وزن کی زیادتی ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$ لیکن > 30)
- سگریٹ نوشی
- ٹائپ 2 ذیابیطس
- ہائپرٹینشن یا ہائی بلڈ پریشر
- عوارضِ قلب

اک شکار ہونے کے خطرے کو کم کریں COVID-19 پنے

شدید بیماری میں مبتلا ہونے کے خطرے سے دوچار افراد اور ان کے ساتھ رہنے والوں کے لیے یہ ضروری ہے، کہ وہ اپنی حفاظت کریں۔ اپنی حفاظت کرنے اور کے پھیلاؤ COVID-19 صحت کی تعلیم کے مفت ورچوئل کورسز کے ذریعے کی روک تھام میں مدد دینے کے بہترین طریقوں کے بارے میں جانیں۔

- COVID-19 کی تعلیم
- غذائی تعلیم
- فٹنس کی تعلیم
- طرزِ زندگی کی تعلیم

زید جانیں اور درج ذیل پر آن لائن اندراج کروائیں

<https://bit.ly/HealthierHouEDU>

یا مزید معلومات کے لیے 5035-393-832 پر کال کریں