

**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**

**Đừng dừng lại.  
Đừng quên.**

# Bệnh Mạn tính Tự Kiểm soát

**COVID-19 là một căn bệnh mới, nhưng chúng ta đang tìm hiểu thêm về những ảnh hưởng của nó đối với người lớn và trẻ em ở mọi lứa tuổi. Sau đây chỉ là một số tình trạng y tế có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn do virus gây ra COVID-19:**

- Béo phì Nghiêm trọng (BMI > 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Thừa cân (BMI > 25kg/m<sup>2</sup>, nhưng <30 kg/m<sup>2</sup>)
- Hút thuốc
- Bệnh Tiểu đường Loại 2
- Tăng huyết áp hoặc Huyết áp Cao
- Bệnh tim

## **Giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 của quý vị**

Điều quan trọng là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng và những người sống chung với chúng phải tự bảo vệ mình. Tìm hiểu những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và giúp giảm thiểu sự lây lan của COVID với các khóa học giáo dục sức khỏe trực tuyến miễn phí.

- Phổ biến Kiến thức về COVID-19
- Giáo dục về Thể dục
- Giáo dục Dinh dưỡng
- Giáo dục về Lối sống

Tìm hiểu thêm và đăng ký trực tuyến tại:

<https://bit.ly/HealthierHouEDU>

hoặc gọi 832-393-5035 để biết thêm thông tin