

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

Underlying Conditions Diabetes

If you have more than one chronic disease it can make your body work harder to fight off infections or viruses. People with diabetes are more likely to have serious complications from COVID-19. The risk can vary based on age, underlying health conditions, and how well diabetes is managed. Decrease your risk of being sick by getting your diabetes under control.

What Can You Do to Control It?



Eat Healthy



Exercise



Lose Weight



Control A1C

The Diabetes Awareness and Wellness Network offers virtual diabetes education and services for adults with diabetes, pre-diabetes, or those at risk.

- Self-Management classes
- Individualized education
- Virtual fitness courses
- Nutrition consultation
- Live cooking demos
- Virtual nurse consultation

Find out more online at: <http://bit.ly/DAWNCenter>
or call **832-393-4055** for more information



HOUSTON HEALTH
DEPARTMENT



لا تتوقف.
لا تنس.

الشروط الأساسية داء السكري

إذا كان لديك أكثر من مرض مزمن واحد، فقد يجعل جسمك يعمل بجدية أكبر لمحاربة العدوى أو الفيروسات. من المرجح أن يعاني مرضى السكري من مضاعفات خطيرة من كوفيد-19. يمكن أن تختلف المخاطر بناءً على العمر والظروف الصحية الأساسية ومدى إدارة مرض السكري. قلل من خطر إصابتك بالمرض عن طريق السيطرة على مرض السكري

ماذا يمكنك أن تفعل للسيطرة عليه؟



يحصم اعط لوانت



نيرامتلا



نزولا نادقف



مكحت A1C

تقدم شبكة التوعية بمرض السكري والعافية تثقيفاً افتراضياً عن مرض السكري وخدماته للبالغين المصابين بمرض السكري أو في مرحلة ما قبل السكري أو المعرضين للخطر

- فصول الإدارة الذاتية
- التعليم الفردي
- دورات اللياقة البدنية الافتراضية
- استشارة التغذية
- عروض الطهي الحية
- استشارة ممرضة افتراضية

اكتشف المزيد عبر الإنترنت على <http://bit.ly/DAWNCenter>

لمزيد من المعلومات 4055-393-832 أو اتصل بالرقم



HOUSTON HEALTH
DEPARTMENT

