

**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



**N'arrêtez pas.
N'oubliez pas.**

Maladies sous-jacentes Diabète

Si vous avez plus d'une maladie chronique, cela peut entraîner des difficultés pour que votre corps puisse combattre les infections et les virus. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de présenter des complications de la COVID-19. Le risque peut varier selon l'âge, une comorbidité et la façon dont le diabète est géré. Diminuez votre risque de tomber malade en contrôlant votre diabète.

Que pouvez-vous faire pour le contrôler ?



Mangez sain



Pratiquez une
activité physique



Perdez du poids



Contrôlez l'A1c

Le réseau pour le bien-être des personnes atteintes de diabète et la sensibilisation concernant le diabète (Diabetes Awareness and Wellness Network) offre des services et des formations virtuelles concernant le diabète pour les adultes atteints de diabète, de prédiabète ou ceux à risque.

- Formation d'auto-gestion de la maladie
- Formation individualisée
- Cours de fitness virtuels
- Consultation en nutrition
- Démonstrations de vidéos de cuisine en direct
- Consultation infirmière virtuelle

En savoir plus en ligne à l'adresse:

<http://bit.ly/DAWNCenter>

ou appelez le 832-393-4055 pour de plus amples renseignements



HOUSTON HEALTH
DEPARTMENT

