

**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



**Hazlo siempre.**  
**Haz que cuente.**

## Condiciones Subyacentes

# Diabetes

Si tiene más de una enfermedad crónica, puede hacer que su cuerpo trabaje más para combatir infecciones y virus. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener complicaciones graves por COVID-19. El riesgo puede variar según la edad, las condiciones de salud subyacentes y qué tan bien se maneja la diabetes. Disminuya su riesgo de enfermarse controlando su diabetes.

### ¿Qué puedes hacer para controlarla?



Comer Saludable



Ejercicio



Perder Peso



Controlar A1C

La Diabetes Awareness and Wellness Network (Red de Conciencia y Cuidado de la Diabetes) ofrece educación y servicios gratuitos para adultos con diabetes, pre-diabetes o los que están en riesgo.

- Clases de autogestión
- Educación individual
- Ejercicios virtual
- Consulta de nutrición
- Demostraciones de cocina
- Consulta con enfermeros

Conoce más en línea en: <http://bit.ly/DAWNCenter>  
o llama al **832-393-4055** para más información

