

**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



# رکین مت۔ یاد رکھیں۔

## بنیادی کیفیات ذیابیطس

اگر آپ ایک سے زائد دائمی بیماریوں کا شکار ہوں تو یہ آپ کے جسم کے انفیکشنز یا وائرسز کے خلاف لڑنے میں مشکل پیدا کر سکتی ہیں۔  
کے باعث زیادہ سنگین COVID-19 ذیابیطس کے شکار لوگوں میں  
پیچیدگیوں کا سامنا کرنے کا امکان نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ عمر، صحت کے  
دیرینہ عوارض، اور ذیابیطس کے ممکنہ بہترین نظم کے طریقہ کار کی

اسے کنٹرول کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟



یہی اہک اذغ شخب تحص



یورک شزرو



یورک مک نزو



A1C یورک لورٹنک وک

ذیابیطس سے آگہی اور صحت یابی کا نیٹ ورک ان بالغ افراد کے لیے جو ذیابیطس کا  
شکار ہوں، ذیابیطس سے پہلے کی حالت میں ہوں، یا جو اس کا شکار ہونے کے خطرے  
سے دوچار ہوں، ان کے لیے ذیابیطس کے حوالے سے ورچوئل تعلیم اور سروسز پیش کرتا  
ہے۔

- اپنی دیکھ بھال کرنے کی کلاسز
- التعليم الفرديانفرادیت پر مبنی تعلیم
- ورچوئل فٹنس کورسز
- غذائی حوالے سے مشاورت
- کھانے پکانے کے لائیو ڈیموز
- نرس کی جانب سے ورچوئل مشاورت

درج ذیل لنک پر مزید جانیں <http://bit.ly/DAWNCenter>

یا مزید معلومات کے لیے **4055-393-832** پر کال کریں



HOUSTON HEALTH  
DEPARTMENT

