

**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



**Đừng dừng lại.  
Đừng quên.**

# Bệnh trạng Tiềm ẩn Bệnh tiểu đường

**Nếu quý vị mắc nhiều hơn một tình trạng bệnh mạn tính, nó có thể khiến cơ thể quý vị phải làm việc nhiều hơn để chống lại nhiễm trùng hoặc virus. Những người mắc bệnh tiểu đường có nhiều khả năng bị các biến chứng nghiêm trọng do COVID-19. Nguy cơ có thể thay đổi tùy theo độ tuổi, tình trạng bệnh lý tiềm ẩn và mức độ hiệu quả của việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Giảm nguy cơ bị bệnh của quý vị bằng cách kiểm soát bệnh tiểu đường của mình.**

**Quý vị có thể làm gì để kiểm soát tình trạng bệnh này?**



Ăn uống lành mạnh



Tập thể dục



Giảm Cân



Kiểm soát A1

Diabetes Awareness and Wellness Network (Mạng lưới Sức khỏe và Nhận thức về Bệnh tiểu đường) cung cấp các dịch vụ và phổ biến kiến thức trực tuyến về bệnh tiểu đường cho người lớn mắc bệnh tiểu đường, tiền tiểu đường hoặc những người có nguy cơ mắc bệnh.

- Các lớp học Tự Kiểm soát
- Tư vấn dinh dưỡng
- Giáo dục cá nhân
- Các buổi mô phỏng nấu ăn trực tiếp
- Các khóa học thể dục trực tuyến
- Tư vấn y tá trực tuyến

**Tìm hiểu thêm trực tuyến tại: <http://bit.ly/DAWNCenter>**

**Gọi 832-393-4055 để biết thêm thông tin**



**HOUSTON HEALTH  
DEPARTMENT**

