

CHICAGO CARES



TO PREVENT DIABETES

COMMUNICATIONS TOOLKIT

INTRODUCTION

ENGLISH

Thank you for your help in our effort to reduce diabetes disparities in Chicago's communities. To meet Chicago CARES to Prevent Diabetes' goals of raising awareness of prediabetes and increasing enrollment in the free online Diabetes Prevention Program (DPP) classes, we have prepared the following communications toolkit.

In addition to downloading and using the materials in this toolkit to support your outreach, we encourage you to visit our website www.ChicagoCARESDPP.org, and follow our social media handles on Facebook [@ChicagoCARESDPP](https://www.facebook.com/ChicagoCARESDPP) and Twitter [@ChicagoCARESDPP](https://twitter.com/ChicagoCARESDPP), sharing, liking, and retweeting our posts to your own social media networks.

With your help, we can raise awareness of prediabetes and promote the free online DPP classes to help prevent type 2 diabetes in Chicago's communities.

Sincerely,
The Chicago CARES team

SPANISH

Gracias por su ayuda en nuestro esfuerzo para reducir las disparidades de la diabetes en las comunidades de Chicago. Para cumplir con los objetivos de Chicago CARES to Prevent Diabetes de aumentar el conocimiento sobre la prediabetes y aumentar la inscripción de las clases gratuitas en línea del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), hemos preparado el siguiente conjunto de herramientas de comunicación.

Además de descargar y usar los materiales en este kit de herramientas para apoyar sus esfuerzos de reclutamiento, lo alentamos a que visite nuestro sitio web www.ChicagoCARESDPP.org, y siga nuestras redes sociales en Facebook [@ChicagoCARESDPP](https://www.facebook.com/ChicagoCARESDPP) y Twitter [@ChicagoCARESDPP](https://twitter.com/ChicagoCARESDPP), compartir, dar "like" y "retweet" a nuestras publicaciones en sus propias redes sociales.

Con su ayuda, podemos aumentar el conocimiento sobre la prediabetes y promover las clases en línea gratuitas de DPP para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 en las comunidades de Chicago.

Sinceramente,
El equipo de Chicago CARES

TABLE OF CONTENTS

Social Media Posts	4
Facebook & Twitter Graphics	6
Instagram Graphics	8
Videos	10
Newsletter Copy	11
Brochure.	12
Fact Sheet.	13
Flyer	14
Post Card	15
Palm Card	16
Poster	17
Prescription Pad.	18

SOCIAL MEDIA POSTS

Below are draft social media posts you can use on your own social media channels in both English and Spanish. Please feel free to edit these posts as needed to make them feel authentic to your organization and the communities you work with. You will also find social media graphics you can post on Facebook, Instagram, or Twitter. You may also link directly to videos and other content on the Chicago CARES website at ChicagoCARESDPP.org.

DRAFT FACEBOOK & INSTAGRAM POSTS - ENGLISH

POST #1

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. But it's not too late to do something about it. By making small changes like eating healthy, being more active, and losing weight, you can cut your risk of diabetes in half.

Visit ChicagoCARESDPP.org to sign up for the next session of a free online DPP class.

POST #2

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – but do you really want to?

The Chicago CARES Diabetes Prevention Program (DPP) helps real people like you prevent type 2 diabetes before they're diagnosed. At Chicago CARES DPP we understand that making a lifestyle change is difficult, even if you are ready to put in the work – that's why we're here.

Visit ChicagoCARESDPP.org to sign up for the next session of a free online DPP class.

POST #3

Without making a change, many people with prediabetes will develop type 2 diabetes within five years. We urge you to take advantage of this free program and make a healthy lifestyle change for good – for yourself, for your family.

Visit ChicagoCARESDPP.org to sign up for the next session of a free online DPP class.

DRAFT FACEBOOK & INSTAGRAM POSTS - SPANISH

POST #1

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como comer saludable, ser más activo y perder peso, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para inscribirse en la próxima sesión gratuita de clases DPP en línea.

POST #2

Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas, pero ¿realmente quieres?

El Programa de Prevención de la Diabetes de Chicago CARES (DPP) fue diseñado con personas como tú en mente. En Chicago CARES DPP entendemos que hacer un cambio en el estilo de vida es difícil, aún si estás listo para hacer un gran esfuerzo – por eso estamos aquí.

Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para inscribirse en la próxima sesión gratuita de clases DPP en línea.

POST #3

Sin hacer un cambio, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipo 2 dentro de cinco años. Te urgimos a aprovechar este programa gratuito y hacer un cambio de estilo de vida saludable para siempre – para ti, para tu familia.

Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para inscribirse en la próxima sesión gratuita de clases DPP en línea.

SOCIAL MEDIA POSTS

DRAFT TWEETS – ENGLISH

TWEET #1

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. It's not too late to do something about it. Visit ChicagoCARESDPP.org to find out how you can cut your risk of diabetes in half.

TWEET #2

You can live with type 2 diabetes, but do you want to? The free online Diabetes Prevention Program can help prevent type 2 diabetes before you're diagnosed. We understand that making a lifestyle change is difficult – that's why we're here. Visit ChicagoCARESDPP.org for more information.

TWEET #3

Without making a change, many people with prediabetes will develop type 2 diabetes within five years. We urge you to take advantage of the free online Diabetes Prevention Program – for yourself, for your family. Visit ChicagoCARESDPP.org for more information.

DRAFT TWEETS – SPANISH

TWEET #1

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. No es muy tarde para hacer algo al respecto. Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para averiguar cómo puede reducir su riesgo de la diabetes a la mitad.

TWEET #2

Puedes vivir con la diabetes tipo 2, pero realmente quieres? El Programa de Prevención de Diabetes en línea te puede ayudar. Entendemos que hacer un cambio en el estilo de vida es difícil – por eso estamos aquí. Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para obtener más información.

TWEET #3

Sin hacer un cambio, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipo 2 dentro de 5 años. Te urgimos a aprovechar este programa gratuito en línea y hacer un cambio de estilo de vida– para ti, para tu familia. Visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol para obtener más información

SHARE GRAPHICS - ENGLISH

PLEASE NOTE: Formatted for Facebook & Twitter

GRAPHIC #1



Could you have prediabetes?

One in every three adults living in the United States has prediabetes – and most don't know it. You could be one of them.

Find out if you are at risk. Take the test: chicagocaresdpp.org



CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #2



What is prediabetes?

Prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as type 2 diabetes. You could be at risk if:

- You are 45+ years old
- You are overweight
- You have family history of type 2 diabetes
- You have high blood pressure

Learn more: chicagocaresdpp.org

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #3



What is the Diabetes Prevention Program?

It's a free year-long online program that was designed to help you take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes, providing access to:

- A trained lifestyle coach
- Weekly meetings for the first 6 months and monthly meetings for the second 6 months
- Skills you need to lose weight, be more active, and manage stress
- Support from other participants

Find a class near you: chicagocaresdpp.org

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #4



Did You know?

Prediabetes raises your risk of:

- Stroke
- Heart Disease
- Type 2 Diabetes

Learn more: chicagocaresdpp.org

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

Click the file type to download:

PNG

JPG

SHARE GRAPHICS - SPANISH

PLEASE NOTE: Formatted for Facebook & Twitter

GRAPHIC #1

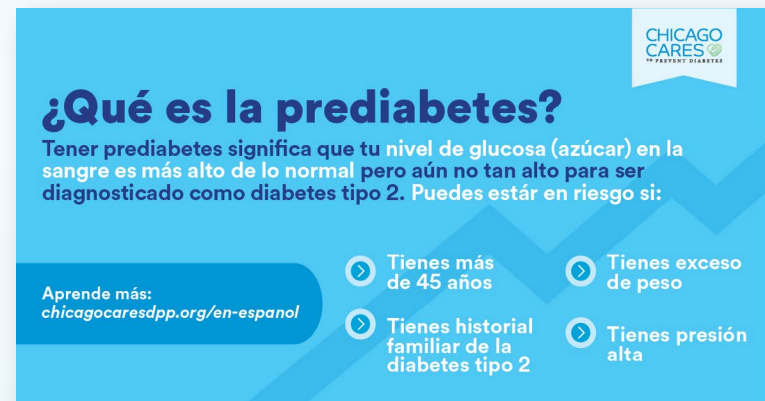


Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #2



Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #3



Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #4



Click the file type to download:

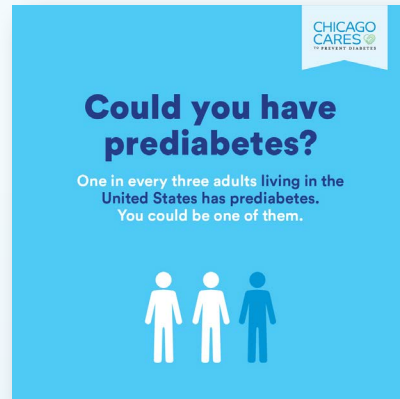
PNG

JPG

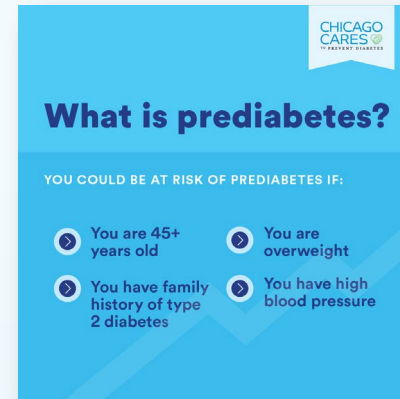
SHARE GRAPHICS - ENGLISH

PLEASE NOTE: Formatted for Instagram

GRAPHIC #1



GRAPHIC #2



GRAPHIC #3



GRAPHIC #4

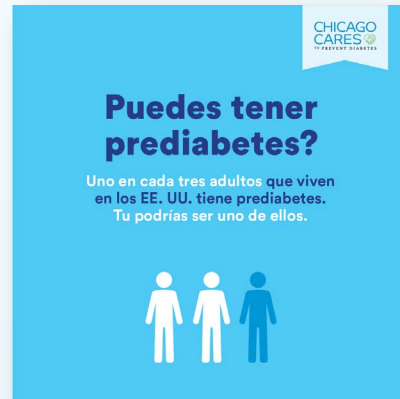


[CLICK TO DOWNLOAD](#)

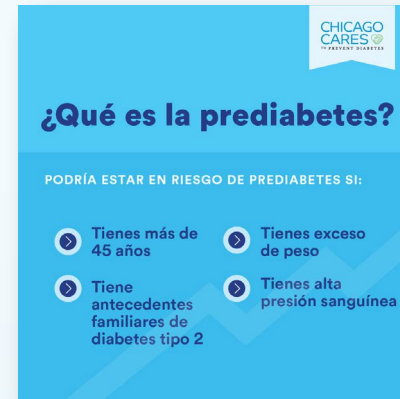
SHARE GRAPHICS - SPANISH

PLEASE NOTE: Formatted for Instagram

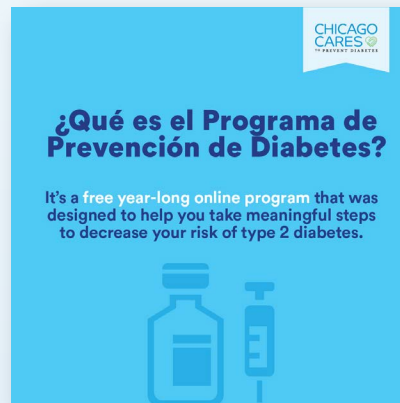
GRAPHIC #1



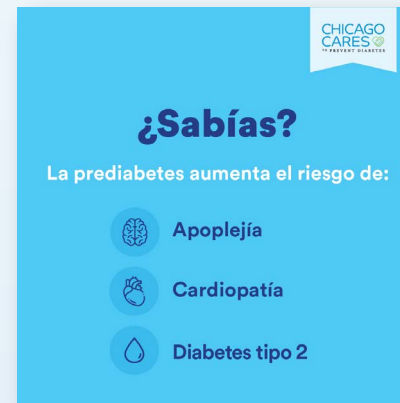
GRAPHIC #2



GRAPHIC #3



GRAPHIC #4



[CLICK TO DOWNLOAD](#)

VIDEOS

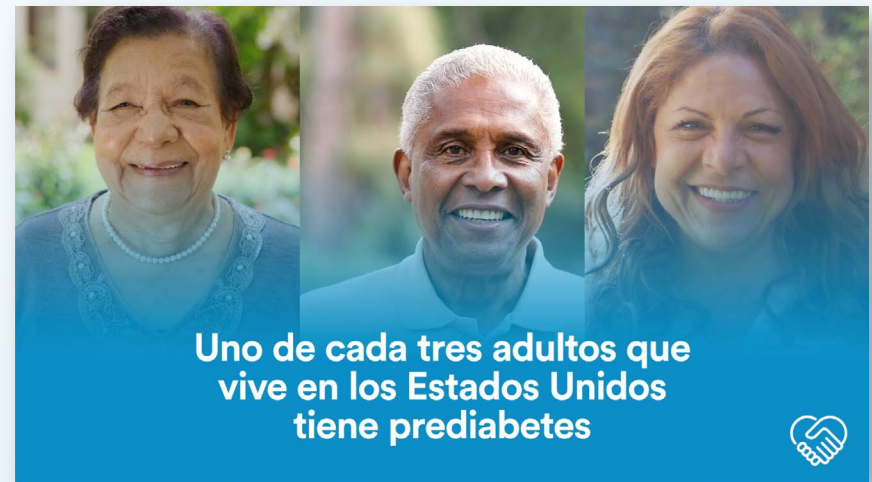
ENGLISH



Click the file type to download:

[MP4](#)

SPANISH



Click the file type to download:

[MP4](#)

NEWSLETTER COPY

Below is draft copy for an e-newsletter or email update. Please feel free to edit these posts as needed to make them feel authentic to your organization and the communities you work with.

DRAFT NEWSLETTER COPY – ENGLISH

Chicago CARES to Prevent Diabetes is dedicated to reducing diabetes disparities in Chicago's communities. One in three adults living in the United States has prediabetes and most don't know it.

What is prediabetes?

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of type 2 diabetes, heart disease, and stroke. But it's not too late to do something about it. By making small changes like eating healthy, being more active, and losing weight, you can cut your risk of diabetes in half.

What is the Diabetes Prevention Program?

The DPP is a free year-long online program that will give participants access to:

- A trained lifestyle support coach
- Group support from other participants
- Skills needed to lose weight, be more active, and manage stress
- Online meetings you can join from anywhere

For more information on prediabetes and to sign up for the next session of a free online DPP class visit ChicagoCARESDPP.org.

DRAFT NEWSLETTER COPY – SPANISH

Chicago CARES to Prevent Diabetes esta dedicado a reducir las disparidades de la diabetes en las comunidades de Chicago. Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe.

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Sin embargo, la prediabetes significa más que un punto en una tabla o gráfica. La prediabetes aumenta tu riesgo de la diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, y derrame cerebral. Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como comer saludable, ser más activo y perder peso, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes?

El Programa de Prevención de Diabetes es un programa en línea gratuito de un año que ofrece a sus participantes acceso a:

- Un entrenador de estilo de vida que te guía y te apoya
- Apoyo de otros participantes
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo y manejar el estrés
- Clases en línea que puedes tomar desde cualquier lugar

Para obtener más información sobre la prediabetes y para inscribirse en la próxima sesión gratuita de clases DPP en línea, visita ChicagoCARESDPP.org/en-espanol.

BROCHURE

ENGLISH



PREVENT DIABETES

Avoid type 2 diabetes with the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of:

- Heart disease
- Stroke
- Type 2 Diabetes

But it's not too late to do something about it. By making small changes like **eating healthy, being more active, and losing weight**, you can cut your risk of diabetes in half.

CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

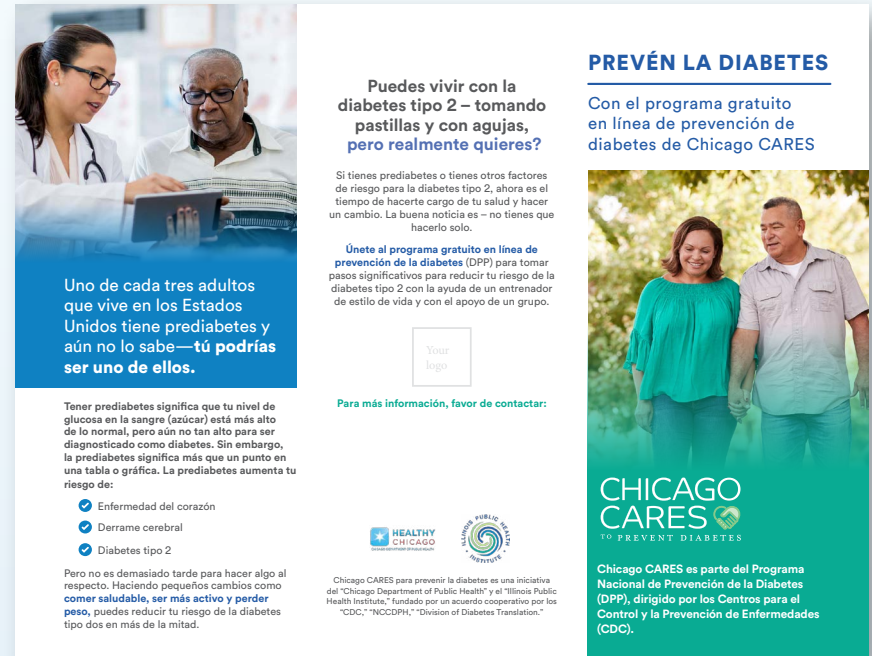
Chicago CARES is part of the National Diabetes Prevention Program (DPP), led by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Chicago CARES To Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

Click the file type to download:

PDF

SPANISH



PREVÉN LA DIABETES

Con el programa gratuito en línea de prevención de diabetes de Chicago CARES

Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas, pero realmente quieres?

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.

Únete al programa gratuito en línea de prevención de la diabetes (DPP) para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo.

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe—tú podrías ser uno de ellos.

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Sin embargo, la prediabetes significa más que un punto en una tabla o gráfica. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- Enfermedad del corazón
- Derrame cerebral
- Diabetes tipo 2

Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como **comer saludable, ser más activo y perder peso**, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

Chicago CARES es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP), dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."

Click the file type to download:

PDF

FACT SHEET

ENGLISH


CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

AVOID TYPE 2 DIABETES
 With the free Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of:

- Heart disease
- Stroke
- Type 2 Diabetes

But it's not too late to do something about it. By making small changes like **eating healthy, being more active, and losing weight**, you can cut your risk of diabetes in half.

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – but do you really want to?

If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, now is the time to take charge of your health and make a change. **The good news is – you don't have to go it alone.**

JOIN THE FREE ONLINE DIABETES PREVENTION PROGRAM to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained lifestyle coach and group support - for an entire year!



For more information, please contact:




Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.



To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit www.ChicagoCARESDPP.org or contact your healthcare provider.

Click the file type to download:

PDF

SPANISH


CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

PREVEN LA DIABETES
 Con el programa gratuito de prevención de la diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe—tú podrías ser uno de ellos.

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- La diabetes tipo 2

Al hacer cambios pequeños como **comer más saludable, ser más activo y perder peso** puede reducir el riesgo de la diabetes a la mitad.

Puedes vivir con la diabetes tipo 2—tomando pastillas y con agujas, pero realmente quieres?

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. **La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.**

ÚNETE AL PROGRAMA GRATUITO EN LÍNEA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo – por un año entero!



Para más información, favor de contactar:




Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPH," "Division of Diabetes Translation."



Para averiguar si tienes prediabetes o estás en riesgo de la diabetes tipo 2 visita www.ChicagoCARESDPP.org o contacta a tu proveedor de salud.

Click the file type to download:

PDF

FLYER

ENGLISH

Join a Free Class Online!

CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

Visit chicagocaresdpp.org to learn more and enroll. Classes are starting soon!

The free Diabetes Prevention Program offers you:

- A yearlong coach to guide and encourage you
- Skills and information to lose weight, be more active and manage stress
- Group support
- Online meetings

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?

You may have prediabetes if you:

- Are 45 or older
- Are overweight
- Have a family history of type 2 diabetes
- Have had gestational diabetes
- Are physically active less than 3 times a week

Visit chicagocaresdpp.org to take the free prediabetes risk test and learn more about the Diabetes Prevention Program classes.

Your logo For more information, please contact:

HEALTHY CHICAGO
CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES
CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

Click the file type to download:

PDF

SPANISH

¡Clases Gratuitas en Línea - Inscríbete Ahora!

CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

Visita chicagocaresdpp.org para aprender más. ¡Las clases comienzan pronto!

El Programa gratuito de Prevención de la Diabetes te ofrece:

- Un instructor por un año para apoyarte
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés
- Apoyo de tu grupo
- Clases en línea

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe — tú podrías ser uno de ellos.

¿ESTÁS EN RIESGO?

Podrías tener prediabetes si tú:

- ¿Tienes más de 45 años?
- ¿Tienes exceso de peso?
- ¿Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2?
- ¿Estás físicamente activo menos de tres veces por semana?
- ¿Tuviste diabetes en un embarazo?

Visita www.ChicagoCARESDPP.org para tomar el cuestionario gratuito de la prediabetes y aprender más sobre el programa de prevención de la diabetes.

Your logo Para más información, comuníquese con:

HEALTHY CHICAGO
CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES
CHICAGO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPH," "Division of Diabetes Translation."

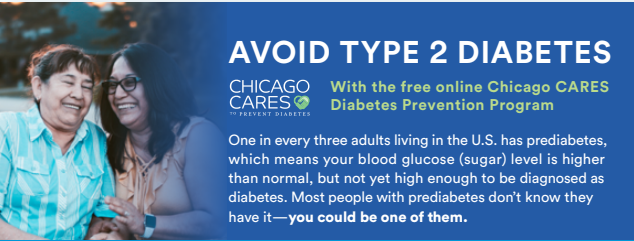
Click the file type to download:

PDF

PALM CARD

PLEASE NOTE: You may want to speak with your HIPPA compliance officer to determine if your entity approves of mailing the post cards to your patients/potential DPP participants.

ENGLISH



AVOID TYPE 2 DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES With the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes, which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?

You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- Are overweight
- Are 45 years or older
- Are physically active fewer than three times per week
- Have a family history of type 2 diabetes

To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit: www.ChicagoCARESDPP.org or contact your health care provider.

Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

HELP REDUCE YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES WITH THE DIABETES PREVENTION PROGRAM

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – **but do you really want to?** If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, now is the time to take charge of your health and make a change. **The good news is – you don't have to go it alone.**

JOIN THE FREE DIABETES PREVENTION PROGRAM

to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained coach and group support – online!

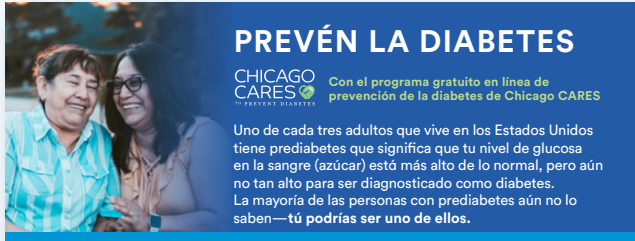
For more information, please contact:

Your logo

Click the file type to download:

PDF

SPANISH



PREVÉN LA DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES Con el programa gratuito en línea de prevención de la diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La mayoría de las personas con prediabetes aún no lo saben—tú podrías ser uno de ellos.

¿ESTÁS EN RIESGO?

Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- Tienes exceso de peso
- Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- Tienes más de 45 años
- Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

Para averiguar si tienes prediabetes o estás en riesgo de la diabetes tipo 2 visita: www.ChicagoCARESDPP.org o contacta a tu proveedor de salud.

Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPH," "Division of Diabetes Translation."

AYUDA A REDUCIR TU RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2 CON EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas – **pero realmente quieres?** Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. **La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.**

ÚNETE AL PROGRAMA GRATUITO DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo – en línea!

Para más información, favor de contactar:

Your logo

Click the file type to download:

PDF

POST CARD

ENGLISH



AVOID TYPE 2 DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES With the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes, which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?

You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- Are overweight
- Are physically active fewer than three times per week
- Are 45 years or older
- Have a family history of type 2 diabetes

If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, the good news is – you don't have to go it alone.

Join the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained coach and group support.

For more information, please contact:

www.ChicagoCARESDPP.org



Click the file type to download:

PDF

SPANISH



PREVÉN LA DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES Con el programa gratuito en línea de prevención de la diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La mayoría de las personas con prediabetes aún no lo saben—tú podrías ser uno de ellos.

¿ESTÁS EN RIESGO?

Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- Tienes exceso de peso
- Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- Tienes más de 45 años
- Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, la buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.

Únete al Programa gratuito de Prevención de la Diabetes de Chicago CARES para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo – en línea!

Para más información, favor de contactar:

www.ChicagoCARESDPP.org



Click the file type to download:

PDF

POSTER

ENGLISH



You can avoid type 2 diabetes with the free Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the United States has prediabetes – and most don't know it. You could be one of them.

- Are you 45 years of age or older?
- Have a family history of type 2 diabetes?
- Are you overweight?
- Do you have high blood pressure?



Don't go it alone.

Take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with the free Chicago CARES Diabetes Prevention Program and get help from a trained coach and group support – online!

You deserve to live a healthy life without the hassle of needles and pills – for yourself, for your family.

Find an online class and learn more at chicagocaresdpp.org

Your logo

For more information, please contact:

HEALTHY CHICAGO

Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

Click the file type to download:

PDF

SPANISH



Puedes prevenir la diabetes tipo 2 con el Programa gratuito de Prevención de la Diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes – y aún no lo sabe. Tú podrías ser uno de ellos.

- ¿Tienes más de 45 años?
- ¿Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2?
- ¿Tienes exceso de peso?
- ¿Tienes la presión alta?



No tienes que hacerlo solo.

Toma pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con el Programa gratuito de Prevención de la Diabetes de Chicago CARES y recibe ayuda de un entrenador de estilo de vida y el apoyo de un grupo en línea!

Tú mereces vivir una vida saludable sin la molestia de las agujas y tomar pastillas – para ti, para tu familia.

Encuentra una clase en línea y aprende más en chicagocaresdpp.org

Your logo

Para más información, favor de contactar:

HEALTHY CHICAGO

Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."

Click the file type to download:

PDF

PRESCRIPTION PAD

ENGLISH



Join the **FREE ONLINE DIABETES PREVENTION PROGRAM** to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained lifestyle coach and group support – for an entire year!

To sign up for a free online class, contact:



Visit www.ChicagoCARESDPP.org for more information.

Click the file type to download:

PDF

SPANISH



Únete al **PROGRAMA GRATUITO EN LÍNEA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES** para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo.

Para inscribirte en una clase en línea gratuita contacta:



Visita www.ChicagoCARESDPP.org para más información.

Click the file type to download:

PDF