

ESTAMOS EN ESTO JUNTOS

¡Hola vecino/a!

Espero que esta nota te encuentre bien y saludable. Quiero recordarle que estamos juntos en esto y puedes contar con mi apoyo. Un cuerpo y una mente sana son claves durante esta pandemia. Es por eso que me gustaria compartir algunos consejos de salud para mantener nuestra mente, cuerpo y nuestros pulmones lo más sano posible:



- Hidratación** adecuada ayuda a eliminar impurezas y mantiene nuestros órganos saludables.
- Descansa bien.** Un cuerpo y una mente descansados ayudan a mantener un sistema inmunológico saludable.
- Piensa Saludablemente.** Los hábitos saludables pueden ser muy útiles cuando se trata de mantenerse saludable.
- Deje de fumar y vapear** ya que estos dañan los pulmones. Los pulmones sanos son clave para derrotar al virus. Para obtener ayuda para dejar de fumar o vapear o sobre cómo manejar los antojos, visite la Línea de Ayuda de California, www.nobutts.org/Spanish.
- Se amable.** Nunca sabemos por lo que alguien está pasando durante estos tiempos sin precedentes. Un poco de amabilidad hace una gran diferencia.

Para obtener más consejos de salud, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de California en <https://www.cdph.ca.gov/> y seleccione el idioma 'Spanish!' para información del COVID-19 en español o el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en <https://www.cdc.gov/Spanish>.

Su salud pulmonar es más importante que nunca.

Me llamo: _____

Puedes contactarme a través de: _____

Puedo ayudar con:

Recojer comestibles/comida

Ayuda con el correo/cartas

Una llamada amistosa

Otro/a _____