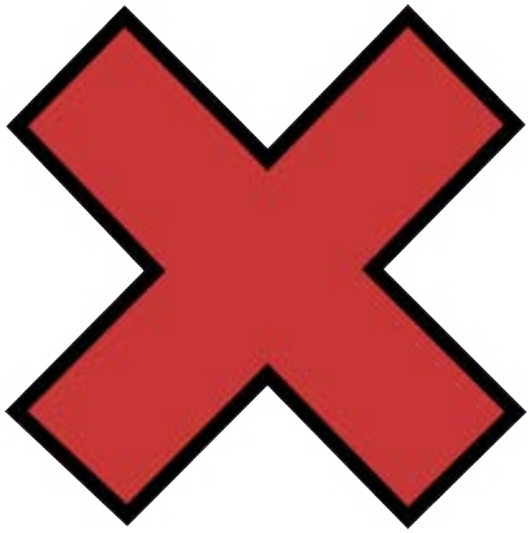
SU SALUD

SPANISH



Malo
Incorrecto
No haga

Bueno
Correcto
Hágalo

TABLE OF CONTENTS

EMERGENCIAS.....2
PRIMEROS AUXILIOS.....4
COMO CHEQUEAR LA TEMPERATURA DE SU CUERPO 5
MEDICAMENTOS SIN RECETA.....6
RECETA.....8
LO QUE DEBE TRAER A LAS CITAS DEL MÉDICO:.....9
SEGURO DE SALUD 10
ALIMENTACIÓN SALUDABLE 12
SAL.....13
AZÚCAR 14
DIENTES SALUDABLES 16
LAVARSE LAS MANOS.....17
HÁBITOS SALUDABLES 18
FUMAR.....20
ALCOHOL 21
ESTRÉS.....22
MANERAS DE RELAJARSE 23
VIOLENCIA CONTRA OTROS.....24
TRISTEZA.....25
SUICIDIO 26
VENENO 27

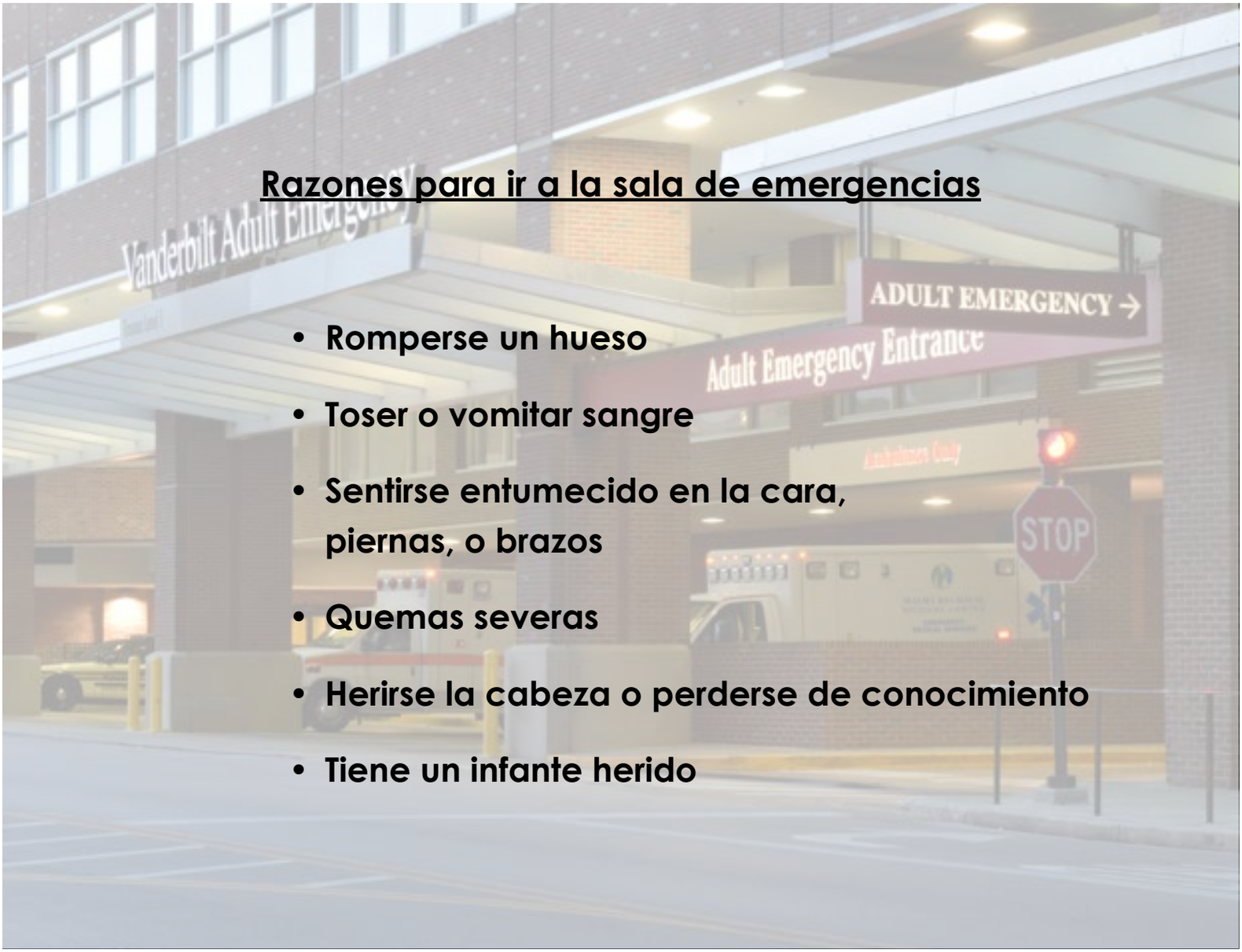
Cuando llame uno de esos números,

Ud. necesita decir:

"I speak Spanish"

SALA DE EMERGENCIAS

- La sala de emergencias solamente es para problemas a la salud graves y repentinos
- Si Ud. usa la sala de emergencias cuando no tiene un problema a la salud grave y repentino, Ud. puede recibir facturas médicas muy caras



Razones para ir a la sala de emergencias

- **Romperse un hueso**
- **Toser o vomitar sangre**
- **Sentirse entumecido en la cara, piernas, o brazos**
- **Quemas severas**
- **Herirse la cabeza o perderse de conocimiento**
- **Tiene un infante herido**

PRIMEROS AUXILIOS

Para cubrir cortaduras pequeñas

Para ayudar a la pronta curación de cortaduras pequeñas

Para limpiar heridas pequeñas

Para ayudar con quemaduras menores y picaduras de insectos

COMO CHEQUEAR LA TEMPERATURA DE SU CUERPO

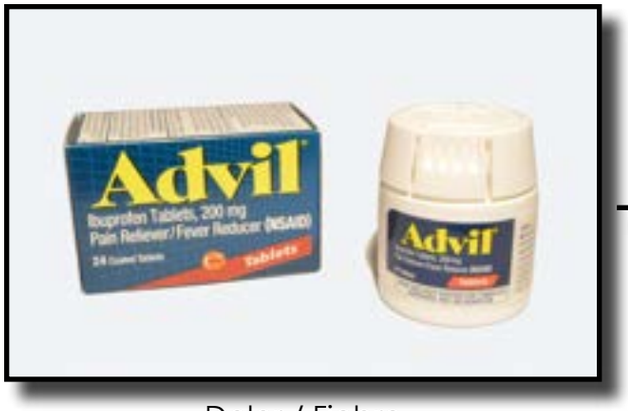
- Los niños con menos de 1 año de edad deben ir al médico si su temperatura está debajo de **96** o encima de **100.4**
- Los adultos deben ir al médico si su temperatura está encima de **103** y no baja con la ayuda de medicamentos

MEDICAMENTOS SIN RECETA

Algunas medicinas son accesibles sin receta en tiendas de mercado y farmacias

MEDICAMENTOS SIN RECETA

Aquí tiene ejemplos de medicinas útiles, disponibles sin receta:



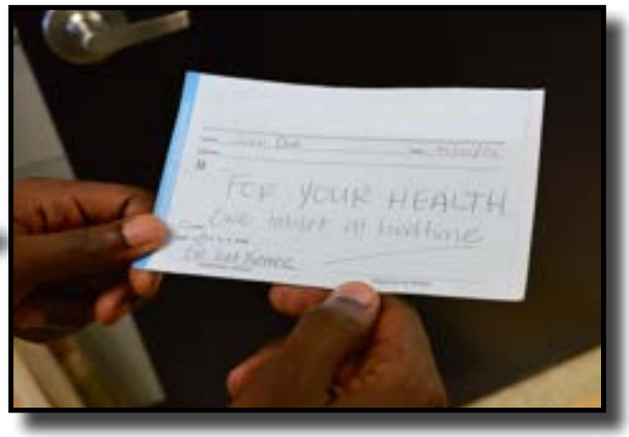
Dolor / Fiebre

Malestar Estomacal

Acidez

Para niños menores de 12 años, pregunte a su doctor sobre las medicinas que pueden tomar sin receta

RECETA



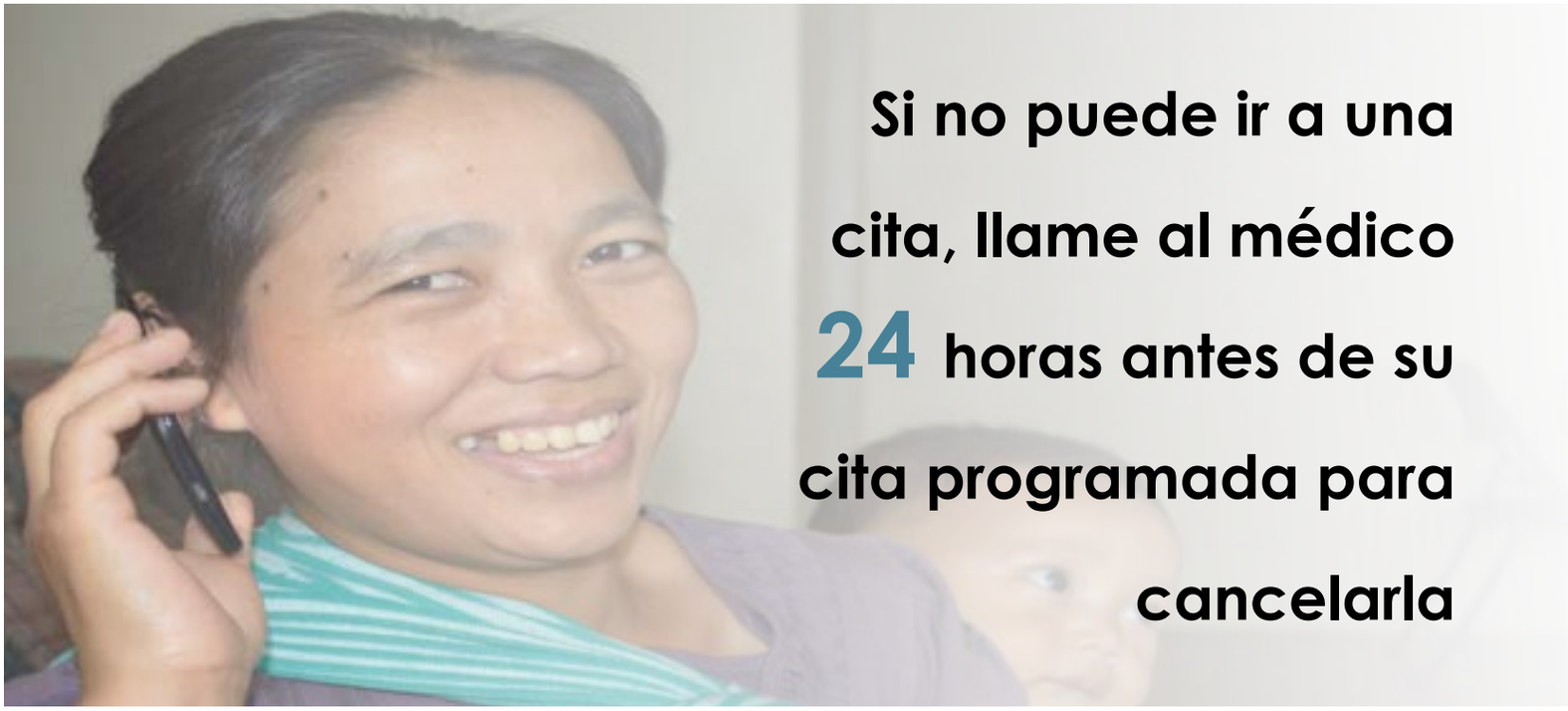
LO QUE DEBE TRAER A LAS CITAS DEL MÉDICO:

Identificación

Lista de Medicamentos que Ud. toma

Lista de Problemas de la salud

Tarjeta de Seguro de salud



SEGURO DE SALUD

- Seguro de salud es un servicio que Ud. compra de una compañía que le protege de facturas médicas grandes
- Algunos individuos están habilitados por seguro de salud gratuito o a bajo costo del estado en que Ud. vive
- La ley requiere que la mayoría de individuos tenga seguro de salud o pague una multa. Cuando su seguro de salud termine, hable con un encargado del caso o llame al **1.800.318.2596**

SEGURO DE SALUD

El seguro de salud puede ser muy complicado. Es mejor hablar sobre esta página con su encargado del caso

---

Condiciones del Seguro de salud

Premium ——— Una cantidad específica de dinero que Ud. paga cada mes para la protección del seguro de salud contra facturas médicas

Deductible ——— La cantidad de dinero que Ud. tiene que pagar por sus facturas médicas antes de que el seguro de salud lo pague; la cantidad sólo tiene que pagarse una vez cada año

Copay ——— Una cantidad específica de dinero que Ud. paga por un servicio médico. Ud. tiene que pagar antes de que visite con un médico

* Es posible que el seguro de salud no pague el costo total de una factura médica. Si no lo pague, Ud. tiene que pagar el resto

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

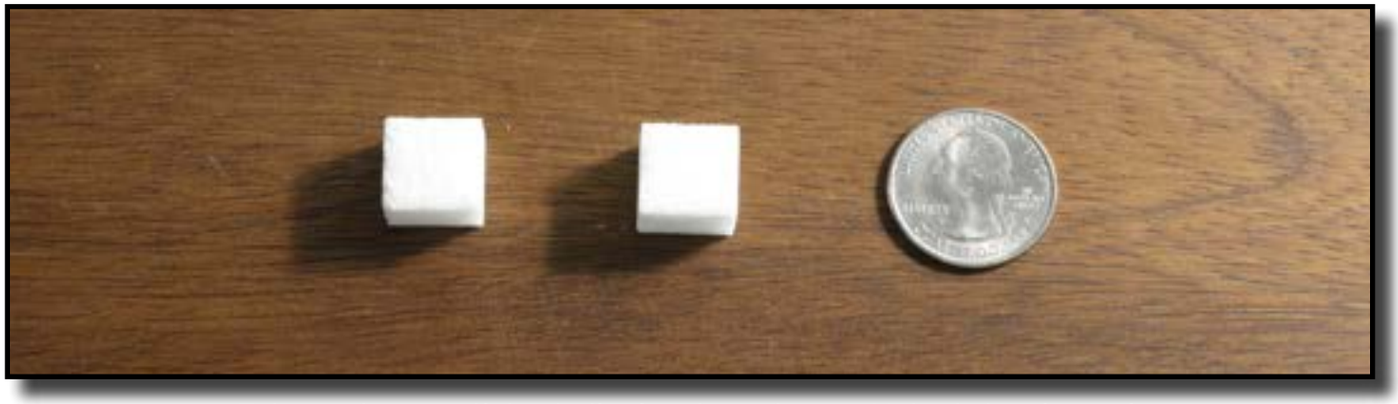
En verduras, coma el tamaño de dos manos cada día

En frutas, coma el tamaño de una mano cada día

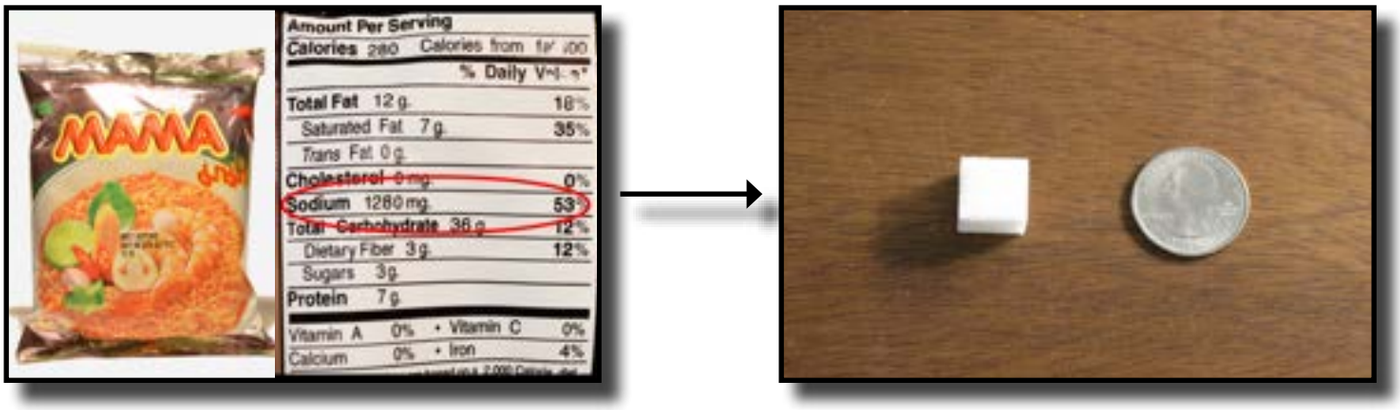
En carnes, frijoles o nueces, coma aproximadamente el tamaño de la palma de una mano cada día

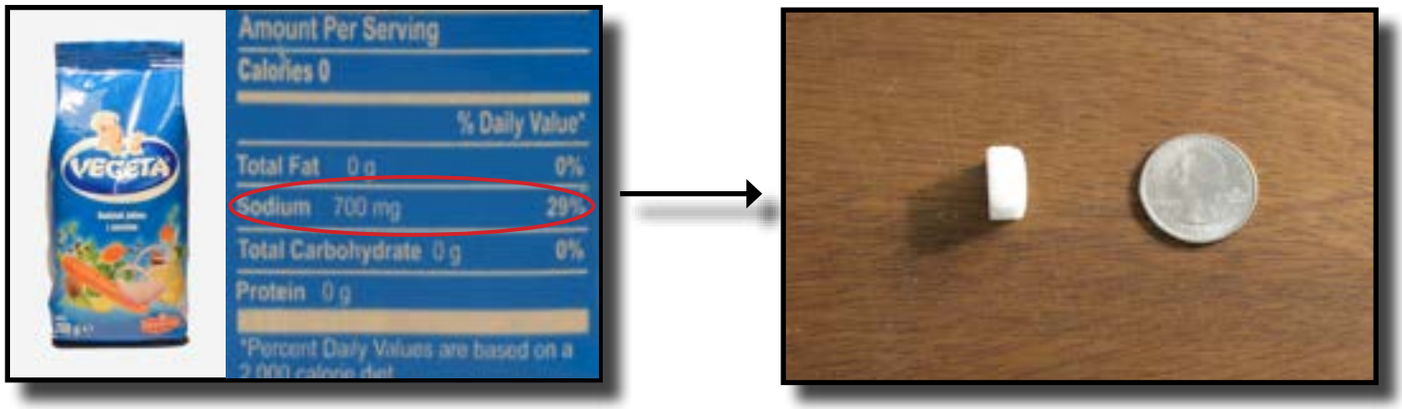
SAL

Para mantener su corazón saludable, Ud. no debe ingerir mucha sal



Esto es la cantidad diaria de sal que Ud. debe ingerir





AZÚCAR

- Tenga cuidado con el azúcar añadida
- Frutas frescas y enteras, así como verduras, no tienen azúcar añadida
- Bebidas gaseosas, galletas, golosinas y muchos otros alimentos tienen azúcar añadida
- Demasiada azúcar puede lastimar su cuerpo y aumentar su peso

Para hombres, no más de 36 gramos de azúcar añadida al día

Para mujeres, no más de 24 gramos de azúcar añadida al día

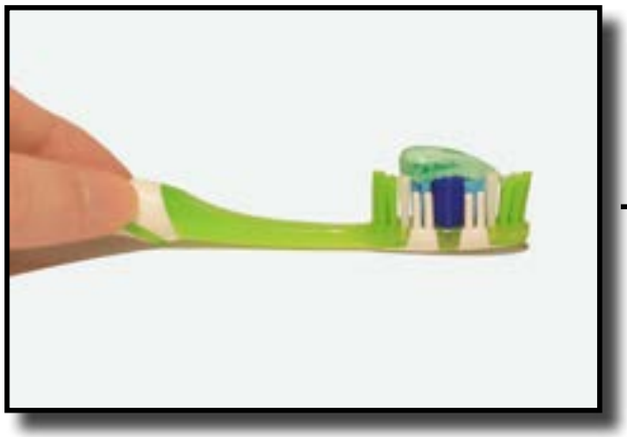
AZÚCAR

Nutrition Facts / Información Nutrimental
Serv. Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1Botella
Amount Per Serving/Cantidad por Porción
Calories/Calorías 160
% Daily Value* / % Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 0g 0%
Sodium/Sodio 90mg 4%
Total Carb/Carb Totales 42g 14%
Sugars/Azúcares 42g
Protein/Proteínas 0g
Fanta

Coca-Cola
Nutrition Facts / Información Nutrici
Serving Size/Tamaño de la Porción 1 Bottle/1 Bo
Amount Per Serving/Cantidad por Por
Calories/Calorías 150
% Daily Value* / % Valor Dia
Total Fat/Grasa Total 0g
Sodium/Sodio 85mg
Total Carb/Carb Totales 39g
Sugars/Azúcares 39g
Protein/Proteínas 0g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie

CiN
Quantity per 100g
Energy (Kj/kcal) 1788/425
Fat (g) 11,7
Saturates (g) 6,7
Trans (g) 0,08
Carbohydrate (g) 76,3
Sugars (g) 34,5
Fibre (g) 2,8
Protein (g) 3,4
Salt (g) 0,3

DIENTES SALUDABLES



Dos veces cada día

Una vez cada día

LAVARSE LAS MANOS

Las manos pueden enfermarle a Ud. y a otros.
Lávelas con frecuencia

HÁBITOS SALUDABLES

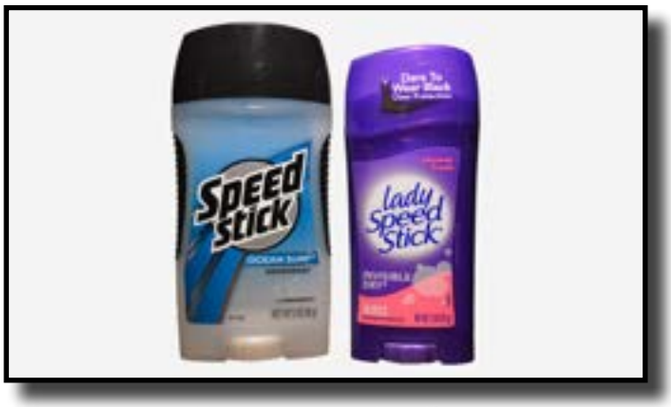
Para el pelo

Una vez cada día

Para el cuerpo

Una vez cada día

Para la axila



Una vez cada día

Ejercicio

Cuatro veces cada semana

HÁBITOS SALUDABLES

- Para mantenerse saludable, haga ejercicios 4 veces cada semana por al menos 30 minutos
- Ejercicio es cuando su cuerpo está moviendo y su corazón late más rápidamente que lo normal

---

Aquí son 2 ejemplos de hacer ejercicios:

Caminar y Correr

Sentarse

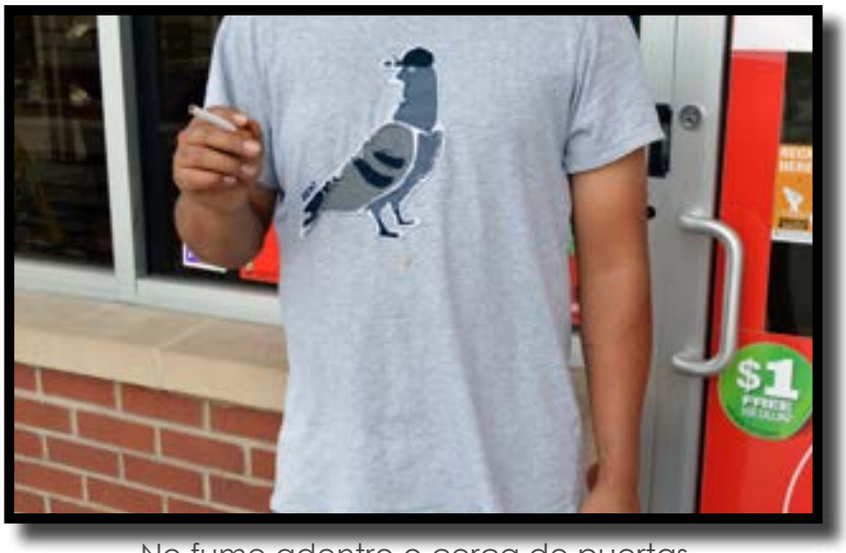
Jugar fútbol

Mirar a la televisión

FUMAR

- El fumar es muy peligroso para su cuerpo entero y todos a su alrededor
- El gobierno no quiere que Ud. fume, por eso se fija un precio muy caro
- Los individuos que llevan muchos años fumando tienen un alto riesgo de morir temprano
- Si desea dejar de fumar, hable con un médico para ayuda

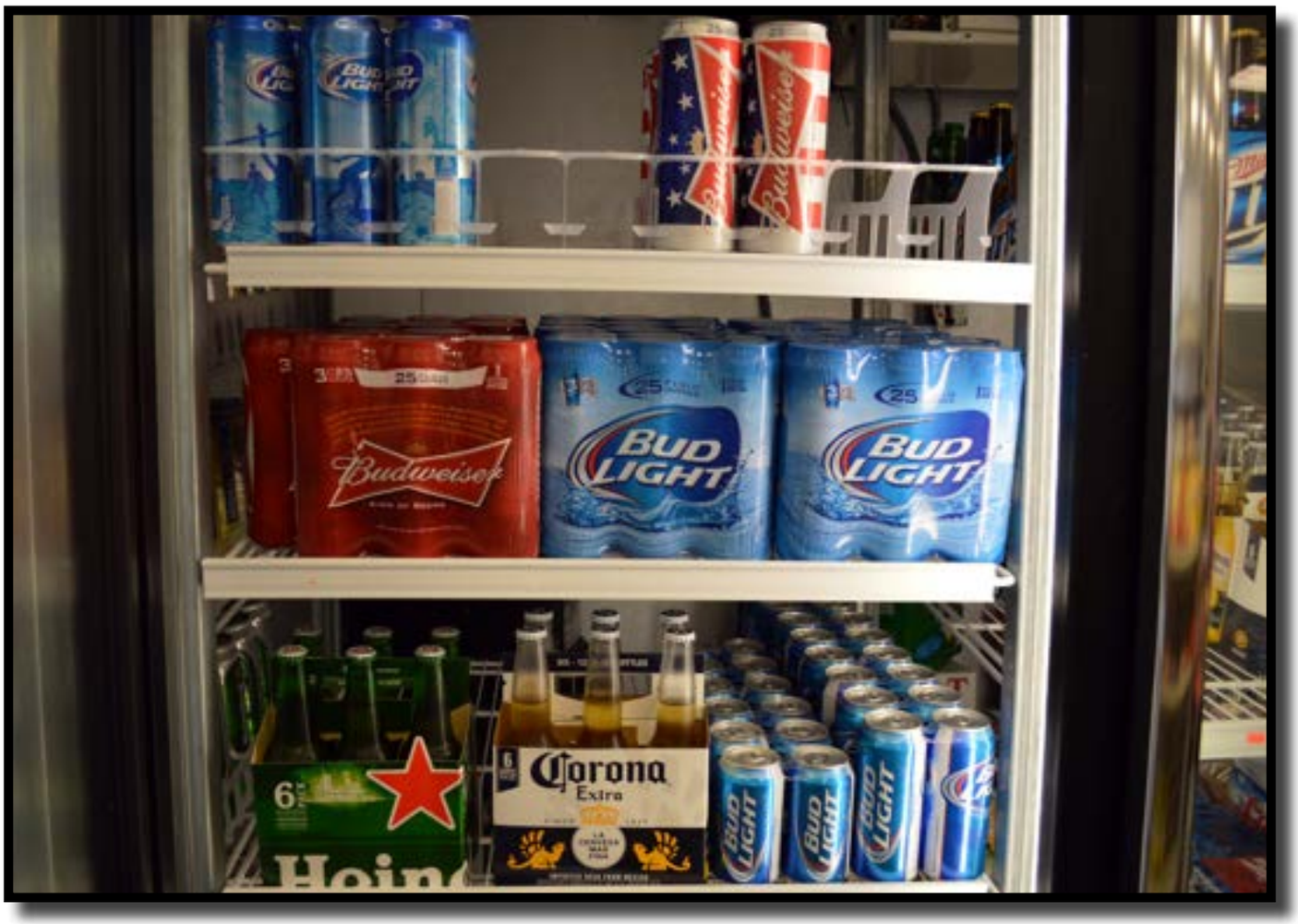
No fume cerca de niños



No fume adentro o cerca de puertas

ALCOHOL

- Si elige tomar alcohol, es importante que tome con responsabilidad
    - No debe tomar alcohol y luego conducir un carro. Si lo haga y lo policía le agarra, se meterá en problemas graves
    - Tomar mucho alcohol puede causar problemas graves a su salud
- Si necesita ayuda a dejar tomar alcohol, hable con un encargado del caso o un médico



ESTRÉS

- El estrés es lo que Ud. siente cuando Ud. está abrumado por las cosas que están pasando en su vida
- Cada adulto y niño(a) se siente estrés en algunos momentos en su vida
- Es normal sentirse estrés

Algunas causas del estrés son:

Nuevo Hogar

Falta de dinero

Nuevo idioma

Falta de trabajo

MANERAS DE RELAJARSE

Si Ud. tiene estrés que no deja, debe hablar con un encargado del caso o un médico

---

Algunas maneras en que individuos alivian el estrés son:

Hablar con un amigo o líder religioso

Mirar a la televisión

Hacer ejercicios

Fumar

VIOLENCIA CONTRA OTROS

- Comportarse violentamente hacia cualquier adulto o niño(a) está en contra de la ley. Ud. puede meterse en muchos problemas
- En los Estados Unidos, si alguien se comporta violento contra Ud., puede conseguir protección; llame al **911** para pedir ayuda

©AMIR RIDHWAN/SHUTTERSTOCK

©GELNER TIVADAR/SHUTTERSTOCK

©PAVEL L PHOTO AND VIDEO/SHUTTERSTOCK

©VGSTOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

TRISTEZA

- Aunque estaba feliz de llegar a los Estados Unidos, Ud. todavía puede sentirse triste aquí
- Esto es normal y probablemente se mejorará con tiempo
- Si su tristeza no mejora con tiempo, Ud. debe hablar con su médico
- Muchas personas con tristeza que dura mucho tiempo necesitan ayuda de un médico para sentirse mejor de nuevo

SUICIDIO

Algunas veces una persona puede pensar en acabar son su vida. Si alguna vez pensó en querer suicidarse, hable por favor con un doctor, o llame al **1.800.273.8255**.

Ud. puede llamar a este número para ayudar también a sus amigos y a su familia

VENENO

- Productos químicos de limpieza pueden envenenarlo
- Mantenga productos químicos y medicinas en lugares donde los niños no puedan alcanzarlos

Si alguien ingiere o bebe un veneno,

llame inmediatamente al

1.800.222.1222

The development of this project is based on feedback received from health education courses provided through the Tennessee Office for Refugees' Preventative Health Program. After two years of health education and evaluation, funded partners recommended the need to create a collection of materials that would reinforce topics covered during those health classes that clients could access at home.

After collaborating with program staff at the Office of Refugee Resettlement (ORR/ACF/DHHS), this booklet was produced to provide a visual guide to health topics appropriate to the refugee community. Every effort was made to keep medical terminology basic and at a minimum. The objective for every topic was to use plain writing with accompanying pictures whenever possible.

If your agency is interested in printing booklets to supplement your health education efforts, we are happy to share high-quality PDFs. Please contact the Tennessee Office for Refugees at torinfo@cctenn.org.

© 2014 TENNESSEE OFFICE FOR REFUGEES

Tennessee Office
for Refugees

"Be not forgetful to entertain strangers, for thereby some have entertained angels unawares."