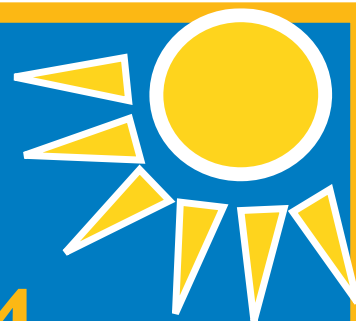


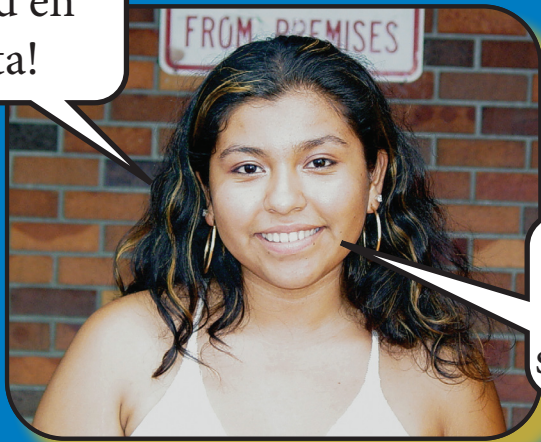
¡Vivir A Todo Pulmón!

Recomendaciones para una vida saludable



2024

Este año, ¡tome su salud en cuenta!



¡Piense en pasos saludables!



Haga sus chequeos para detectar enfermedades temprano, y reciba tratamiento lo más pronto posible si padece de alguna enfermedad.

Haga tiempo para hacer ejercicio, comer comidas saludables, ponerse sus vacunas, y dormir las horas necesarias.



¡No deje su salud en el olvido!



Si usted no dedica tiempo a su bienestar, se verá obligado a dedicar tiempo a su enfermedad.

Enero						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Aunque la tuberculosis no es muy común en los EEUU, aún se transmite. Los síntomas de la tuberculosis se parecen a los de otras enfermedades.

- Pérdida de peso
- Tos persistente
- Debilidad y agotamiento
- Fiebre

Sabia usted...

Project SALUD ayuda con información y referencias a servicios de salud, legal y social.



Llame al 352-575-8024

o deje un mensaje de texto o de voz

Un servicio gratis, confidencial y en español.

Project SALUD es un servicio para Latinos que viven en los condados de Alachua, Dixie, Levy, Gilchrist, Marion, Columbia, Hamilton y Suwannee.

Pensar. Detectar. Tratar.



©2024, Producido por Rural Women's Health Project (RWHP) / Proyecto SALUD en colaboración con Southeastern National Tuberculosis Center y con apoyo de TB Elimination Alliance. www.rwhp.org

