

¡ESTAR SONO!

¿Quieres mantenerte en buena salud y prevenir enfermedades? ¡Sigue estas recomendaciones! Cuando se está enfermo, es posible tener dolor en la garganta, la cabeza o la nariz. También es posible tienes fiebre y tos.



Lávese las manos con frecuencia.



Trate de hacer ejercicio regularmente para mantenerse en buena forma. Evite comer comidas malas. No es bueno para el cuerpo. Cuidarse y mantenerse una buena salud



Vacunarse contra las enfermedades. Por ejemplo, la gripe y el Covid-19.



Programe una cita de examen físico con su médico con frecuencia.



Estar sano es estar sano física y mental. Trata de ir a terapia si tienes ansiedad, depresión o trastorno psicológico. Puede visitar la oficina de servicios de consejeros en el Webb. Tu bienestar es importante y las recomendaciones pueden ayudar.

