

El Departamento de Salud – Comience aquí

¿Qué hace el departamento de salud por usted?

El departamento de salud es su socio de la comunidad en la promoción y protección de la salud donde usted, su familia y sus vecinos viven, trabajan y juegan.

¿Cómo lo ayuda su departamento de salud a proteger su salud?

Conectando a las personas con los recursos precisos empoderándole para tomar decisiones informadas y saludables. Esta es una función importante para los profesionales de la salud pública. A continuación le presentamos algunos buenos sitios web:

- **Ser saludable desde el principio** - Consulte www.marchofdimes.com para aprender acerca de las medidas que puede tomar para protegerse usted y a su bebé; por ejemplo, recibir vacunas, establecer un centro médico y lactancia materna.
- **Estar preparado** – Planear para desastres naturales y causados por el hombre como condiciones del tiempo extremas, incendios de casas, temporada de gripe, pueden ayudarle a usted y a su familia a sentirse seguros y evitar el pánico. Para mayor información visite: www.vaemergency.gov/ReadyVirginia.
- **Llevar la delantera** - En www.cdc.gov/HealthyLiving/ usted puede tener acceso a información sobre cómo puede prevenir enfermedades, evitándole dolor y ahorrándole tiempo y dinero.
- **Comer bien** - *Move2Health* en www.move2healthcentralva.org ofrece buenos consejos sobre cómo comer para mantener una buena salud.
- Por primera vez en décadas, la generación actual no es tan saludable como la anterior. Únase al nuevo desafío estadounidense de **ser la nación más saludable en una generación**. Si quiere ayudar a que su comunidad lo logre, trabaje con una coalición local. Visite www.tjhd.org para informarse.



Abril 7-13 es la Semana Nacional de Salud Pública.

Para mayor información visite: www.nphw.org



4/14



**Síguenos en
Facebook**



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment