

911

INSURANCE

- Marque 9-1-1; espere para español
- Explique problema; dé su dirección
- Mande alguien esperar la ambulancia en plena vista

• Si Ud. tiene estatus legal o una visa H-2A, y Ud. va a declarar los impuestos, puede ser que Ud. pueda o tenga que inscribirse a un seguro médico este año.

• Puede ahorrarle mucho dinero, reducir el costo de cuidado médico y no será multado por no inscribirse.

• Ud. puede ser elegible para ayuda financiera que haría mucho más barato el seguro médico.

• Si Ud. tiene la visa H-2A, tendrá 60 días después de su fecha de llegada para inscribirse a un seguro médico o solicitar una exención.

HYPERTENSION

NUTRITION

- Presión alta **NO** presenta síntomas
- Presión alta es peligrosa! puede causar ataques cardíacos o derrame cerebral
- Se puede controlar:
 - o tome medicinas
 - o coma bien
 - o baje de peso
 - o deje de fumar
 - o tome menos alcohol
 - o haga ejercicio

• Tome agua (en vez de jugo y soda)

• Tome leche descremada o leche al 1%

• El alcohol se engorda

• Coma muchas frutas y vegetales cada día, tortillas de maíz en vez de harina, menos comida frita y menos sal y azúcar

• No usar tortillas como cuchara

INSURANCE

911

NUTRITION

HYPERTENSION

DIABETES/GLUCOSE

- No se cura diabetes pero se puede controlar
- Coma frutas y vegetales y menos grasa, calorías y sal
- Tome agua (no soda, jugo), menos alcohol
- Tome su medicina diariamente
- Cumpla citas en la clínica
- Haga ejercicio

EXERCISE

- Ejercicio es muy bueno para bajar de peso y manejar el estrés
- Ejemplos son caminando o jugando deportes
- El trabajo no tiene los mismos beneficios como los de ejercicio para su salud

DENTAL

- Cepíllese los dientes 2x/día, especialmente antes de dormirse
- Use un cepillo nuevo cada 6 meses
- Use hilo dental 1x/día
- No cepillarse puede causar mucho dolor, cavidades, gingivitis, pérdida de dientes

PESTICIDES

- Pesticidas hacen mucho daño al cuerpo, entrando por la piel, nariz, boca, ojos
- Residuos quedan en las plantas y en la ropa, aunque no se ven ni huelen
- Lávese las manos antes de comer, tomar, fumar, o usar el baño.
- Lleve puesta camisas de manga larga
- Deje los zapatos de trabajo afuera
- Quítese la ropa pronto y lávela aparte
- No traiga contenedores de pesticidas a la casa ni usarlos para otras cosas
- En caso de envenenamiento llame o lleve de inmediato a la persona al doctor y dile el nombre del pesticida
- Mandar un text "avisos" al 69866 para recibir más información

EXERCISE

**DIABETES/
GLUCOSE**

PESTICIDES

DENTAL

DWI (CAR SAFETY)

- No maneje después de tomar alcohol de ningún tipo, aún si usted piensa que está en control
- Se puede tener un accidente y hacer daño a sí mismo o a otras personas
- Es contra la ley; se puede ser detenido o recibir multas

SEAT BELT SAFETY (CAR SAFETY)

- Los conductores y pasajeros tienen que poner el cinturón de seguridad
- Puede protegerse de lesiones o muerte si hay un accidente
- Hay multas si no se lo use

WORKPLACE CONCERNS

- Confidential concerns: Legal Aid (800-777-5869)
- Confidential hotline for Human Trafficking (888-373-7888)
- Direct complaints:
 - o Pesticides, NC Department of Ag (919-733-6100)
 - o Wages, US Department of Labor (866-487-9243)
 - o Housing, NC Department of Labor (919-807-2923)

HEAT ILLNESS

- Agua, sombra, descanso
 - o Tome bastante agua
 - o Soda y bebidas que te da energía como 'Monster' puede causar deshidratación y riesgo de insolación
- Lleve puesto camisas de colores claros
- Síntomas de la insolación empiezan con mareos, fatiga, dolor de cabeza, pulso rápido, sudor
- Un golpe de calor: piel seca o enrojecida, calambres, confusión
- Nunca deje solo un compañero que está enfermo por el calor; muévelo hasta la sombra, quítase la ropa y zapatos, dele agua, llame ayuda. Si el trabajador está vomitando, desmayado o inconsciente, llame al 911.
- (Download OSHA-NIOSH Heat Safety Tool - App)

SEAT BELT

SAFETY

(CAR SAFETY)

DWI

(CAR SAFETY)

HEAT ILLNESS

WORKPLACE

CONCERNS

DRUGS

- Hay riesgo de accidentes y consecuencias en el trabajo
- Abuso de drogas puede causar daño al cuerpo y a las relaciones personales y profesionales
- Abuso de drogas puede ser un problema grave y difícil, pero existe ayuda y muchas personas se han recuperado

ALCOHOL

- Tomar en exceso causa problemas de salud de largo plazo
- Hay riesgo de accidentes y consecuencias en el trabajo
- Se puede engordar
- Muchas personas toman cuando tienen estrés o están aburridos. ¿Qué más le gusta hacer para controlar estrés?
- Si quiere ayuda, llame (919) 663-1777 (grupos AA español en NC)

HIV/STD TESTING

- VIH es el virus que causa SIDA
- Se transmite por el sexo no protegido, agujas compartidas; No por besos, compartiendo el baño, ni mosquitos
- Sangre, semen, flujo vaginal y leche materna son los únicos fluidos que llevan el VIH
- Protéjase con condón, no comparta agujas
- Haz una prueba para VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. VIH no se cura pero si se puede controlar, y se puede curar algunas otras ETS.

SMOKING

- Fumar y uso de tabaco es la mayor causa de cáncer, enfermedades del corazón y pulmones, muerte
- No alivia los síntomas de enfermedad tabaco verde
- Si quiere dejar de fumar hay ayuda. Llame 1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569)

ALCOHOL

DRUGS

SMOKING

**HIV/STD
TESTING**

CONDOMS

- Condones reducen el riesgo de la transmisión de VIH, otras ETS y el embarazo
- Use condones de látex, nuevo condón cada vez, y nunca ponga dos a la vez (eso puede romper el látex)
- No use aceite o vaselina para lubricar, solamente KY Jelly o lubricante que dice 'hecho de agua'
- Manténgalos en un lugar fresco y seco; no en su billetera ni bolsillo
- Compruebe la fecha de vencimiento
- Hay varios métodos del control de la planificación familiar pero los condones son los únicos de ellos que también reducen el riesgo de ETS

FAMILY PLANNING

- La mayoría de los embarazos no son planeados
- El uso correcto del condón puede prevenir el embarazo y también la transmisión de ETS
- Métodos de planificación familiar reversibles incluyen los DIU y una pequeña cápsula (llamada Implanon) bajo la piel; No causan infertilidad a largo plazo
- Podemos conseguirle una cita para hablar de los varios métodos de planificación familiar

WOMEN

FOLIC ACID

- Mujeres entre los 15-50 años: 400 microgramos de ácido fólico cada día y hasta 800 mg durante el embarazo
- Puede prevenir malformaciones congénitas en el bebé
PAP

AGES 50+

- Se puede prevenir el cáncer de colon con detección y tratamiento temprano
- Empezando a los 50 años, hombres y mujeres deben hacer pruebas de detección
- Hay una prueba anual de las heces, o una colonoscopia cada 10 años, un examen bastante caro.

- Mujeres entre 21 y 65 años: deben tener prueba de Papanicolaou 1 vez cada 3 años
- Se puede prevenir el cáncer del cuello de útero con pruebas de Papanicolaou y tratamiento temprano de los cambios precancerosos
- Si ha tenido una prueba de Papanicolaou en otro lugar, puede darnos permiso de pedir los resultados del examen, al completar y firmar este formulario

**FAMILY
PLANNING**

CONDOMS

AGES 50+

WOMEN

ADOLESCENT HEALTH INSURANCE

Si su hijo nació aquí puede ser que sea elegible para Medicaid o para HealthChoice aunque los padres no nacieron aquí.

CASE MANAGEMENT

- for possible **human/labor trafficking**: Si quiere ayuda con el problema, llame: 888-373-7888 (español y otros idiomas)
- for possible **domestic violence**: Si quiere ayuda con el problema, llame: 800-799-7233 (español y otros idiomas)
- for **LGBT support**: 888-843-4564 (may have English-only counselors available)
- for **LGBT support** (ages 13-24): 866-488-7386 (may have English-only counselors available)

ADOLESCENT IMMUNIZATIONS

- Los adolescentes deben recibir un refuerzo de la vacuna de tétano. Después de sus primeras vacunas, debe recibir una vacuna contra el tétano cada 10 años.
- Todos deben recibir una vacuna contra el tétano que incluye una vacuna contra la tos ferina una vez (DTaP).
- Las vacunas de VPH (virus de papiloma humano) empezarán a edades 11-12. VPH es una enfermedad común que puede causar cáncer.
- Se recomienda una vacuna contra la gripe cada otoño.
- Muchos adolescentes faltan vacunas como: DTaP, Meningitis, VPH. Estas vacunas son gratis en el departamento de salud.

BEHAVIORAL HEALTH

- Todos tienen momentos de estrés, ansiedad, o tristeza; esto es normal. Pero cuando estos pensamientos o sentimientos causan problemas con la vida diaria, puede ser grave
- Hay algunas maneras de lidiar con las emociones difíciles, algunas son sanas (por ejemplo, ejercicio) y algunas pueden causar problemas de salud (ejemplo: alcohol)
- Hay profesionales que pueden ayudar a manejar estas emociones, ya sea con aconsejaría o, a veces, la medicación.

ADOLESCENT

**CASE
MANAGEMENT**

**HEALTH
INSURANCE**

ADOLESCENT

**BEHAVIORAL
HEALTH**

IMMUNIZATIONS

PEDIATRIC DENTAL CARE

- Lleve sus niños al dentista con su primer diente
- Refrescos y otras bebidas dulces causan caries; tome agua pura y leche blanca
- [For children under 6] Los padres deben cepillar a los dientes de los niños 2x/día, especialmente antes de acostarse. Los niños mayores de un año no deben tomar maníla durante la noche; hace daño
- [For children 6 and over]: Cepillarse a los dientes 2x/día y también use seda dental 1x/día
- FLUORIDE** • El uso de fluoruro es recomendado para ayudar evitar caries por los niños mayor de 2 años.
- El fluoruro está disponible en pasta dental y enjuague bucal en las farmacias y tiendas
- SEALANTS** • Los selladores (o sellantes) dentales (o sellantes dentales) puede proteger a los dientes de caries
- Son capas de plástica delgada que un dentista aplique sobre la muela
- No son los mismo que un relleno para los caries
- Se recomienda para los niños entre 6 y 9 años. Pregúntele al dentista.
- El seguro médico puede pagar o reducir el costo del sellador dental

PEDIATRIC IMMUNIZATIONS

- Las vacunas son importantes para proteger su bebe o niño contra enfermedades graves.
- Las escuelas y guarderías requieren ciertas vacunas para poder asistirtos.
- Hable con su doctor sobre las vacunas recomendadas y un calendario de vacunación.
- Si es 11 años de edad o mayor: Se recomienda la serie de vacunas contra el VPH (virus de papiloma humano - es una enfermedad común que puede causar cáncer) y contra la meningitis

ADOLESCENT CAR SAFETY

- Una de las causas principales de la muerte en Carolina del Norte son los accidentes de automóvil.
- Todos los conductores y pasajeros deben llevar un cinturón de seguridad para bajar su riesgo y porque es la ley.
- El conductor es responsable por los niños y los adolescentes en el vehículo y puede recibir una multa si no están asegurados apropiadamente.

PEDIATRIC HEALTH INSURANCE

Si su hijo nació aquí puede ser que sea elegible para Medicaid o para HealthChoice aunque los padres no nacieron aquí.

ADOLESCENT

PEDIATRIC

CAR SAFETY

DENTAL CARE

PEDIATRIC

PEDIATRIC

HEALTH

IMMUNIZATIONS

INSURANCE

PEDIATRIC SEAT BELT EDUCATION

- La ley requiere que todos los niños bajo 16 años estén asegurados adecuadamente según su edad, peso, y altura.
- El conductor es responsable por los niños en el vehículo y puede recibir una multa si no están asegurados apropiadamente.
- Niños menos de 8 años o menos de 80 libras deben usar un asiento elevado.
- Los niños deben sentar en los asientos traseros hasta 12 años de edad.

PEDIATRIC EXERCISE

- El ejercicio puede controlar el peso y bajar el riesgo de varias enfermedades
- Limite las horas en frente de las pantallas (computador, juegos electrónicos, televisión) hasta solamente una hora diaria en total.
- Los niños deben estar activos un mínimo de una hora cada día
- Toma tiempo para hacer actividades con su familia –vayan a caminar, andar en bicicleta, o jugar deportes.

PEDIATRIC

**SEAT BELT
EDUCATION**

PEDIATRIC

EXERCISE