

METRO HEALTH: Manteniendote Saludable las 24 Horas del Día



4 am Tu bebe comienza a llorar y tiene hambre. La encuentras en su cuna acostada seguramente sobre su espalda. Las asistentes social del programa Healthy Start de **Metro Health** te enseña acerca de los beneficios de amamantar a tu bebe y las posiciones seguras para ponerla a dormir.



8 am Llevas a tu niño de 4 años a su clase en Pre-K 4 SA y entregas tu autorización para que el pueda recibir su vacuna contra la gripe. El equipo de vacunas en **Metro Health** traerá su clínica móvil para vacunar a todos los estudiantes contra la gripe.



11 am Tu hermana te manda un texto avisándote que ya termino su cita en la clínica WIC y va al supermercado a comprar frutas y verduras frescas. **Metro Health** maneja 10 clínicas de WIC en San Antonio y proporciona nutrición suplementaria a mujeres, sus niños y bebes.



12 pm Te reúnes con una amiga para almorzar en un restorán donde no se puede fumar y que tiene un puntaje perfecto en su ultima inspección. Que bueno que San Antonio tiene una ordenanza que prohíbe fumar en un restorán y los inspectores de **Metro Health** visitan cada cocina comercial para asegurar que puedas comer comida segura.



3 pm Sales a correr sabiendo que es un día apropiado para ejercitar afuera. **Metro Health** alerta al publico cuando tenemos niveles de ozono altos que afectan tu salud. Pero no hoy, ¡es seguro salir a correr!



4 pm Te llama tu padre para contarte que la clínica de tuberculosis de **Metro Health** vino a su trabajo para ofrecer exámenes gratuitos de tuberculosis a los empleados.



6 pm Decides salir a cenar con tu familia y buscas un restorán afiliado con el programa ¡Por Vida! para comer sano. Es un alivio saber que **Metro Health** trabaja con restoranes para ofrecer opciones saludables.



7 pm De vuelta en casa, lavas una fresas para comer de postre con agua de la canilla que contiene flúor y es segura para beber, gracias a **Metro Health**.



8 pm Ayudas a tu hijo de 4 años a lavarse los dientes. El te menciona que aprendió como usar la ceda dental. **Metro Health** enseña a los niños sobre la importancia de la salud ora.



9 pm Escuchas un anuncio en televisión acerca de la clases gratuitas para el cuidado de la diabetes que ofrece **Metro Health**. Anotas el número de teléfono para dárselo a tu mama para que se inscriba.



10 pm El día ya culmino y es hora de apagar las luces. Gracias a **Metro Health** trabajando en el fondo, tu y tu familia disfrutaron de otro día saludable y seguro.



5 pm Cuando prendes la radio escuchas recomendaciones sobre como preparar a tu familia para una emergencia. Metro Health esta listo para asistir en caso de una emergencia en salud publica, sea una inundación, huracán o el virus Zika.



CITY OF SAN ANTONIO
METROPOLITAN HEALTH DISTRICT
WWW.SANANTONIO.GOV/HEALTH