

Cositas de Bienestar

Semana Nacional del Lavado de Manos (1-7 de diciembre) y
Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza (5-11 de diciembre)



ESTA ES LA TEMPORADA... PARA EL RESFRIADO Y LA GRIPE

Esta es la temporada... para el resfriado y la gripe. Haga su parte para evitar los dolores y molestias del resfriado y la gripe y en su lugar disfrute de la celebración de la temporada tomando los siguientes pasos para protegerse.

1. **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.**
2. **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca (especialmente con las manos sin lavar).**
3. **Manténgase alejado de otras personas que estén enfermas.**
4. **Para la gripe, aproveche su vacunación anual.**
5. **Practique otros hábitos para promover la salud.** Limpiar y desinfectar. Dormir lo suficiente. Sea físicamente activo. Manejar el estrés. Beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

Recursos:

<https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html>
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>

Aspectos Destacados de los Beneficios para Miembros de TSHBP

Omita el consultorio del médico y consulte a un médico desde la comodidad de su hogar. Como miembro de TSHBP, las visitas virtuales están disponibles a través de TELADOC®.

Para obtener más información sobre TSHBP y los beneficios para los miembros —

[HAGA CLIC AQUÍ.](#)



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Cuál es una forma de protegerse contra el resfriado y la gripe este invierno?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG