

THE SUN

BOLETÍN PARA MIEMBROS



Chakalyn
Miembro de Community

mm_mnl_0220

CommunityHealthChoice.org
713.295.2294 | 1.888.760.2600



COMMUNITY

Actualizaciones sobre el Covid-19

Community Health Choice está monitoreando la enfermedad del coronavirus (COVID-19) y la información más actualizada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Servicios de Salud del estado de Texas y el Departamento de Salud Pública del condado de Harris, para ayudarlo a mantenerse saludable y a su familia.

Si cree que tiene el coronavirus (COVID-19), llame a su doctor. Para prevenir la propagación de la infección siga estas recomendaciones de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>

Continuaremos actualizándolo a medida que más información este disponible. Para actualizaciones sobre el COVID-19 visite, <https://www.communityhealthchoice.org/es-us/coronavirus/>.

Visite las siguientes páginas para obtener recursos sobre cómo mantenerse saludable.

- **Departamento de Servicios de Salud del estado de Texas**
<https://www.dshs.texas.gov/Spanish.aspx>
- **Departamento de la Salud del Condado de Harris**
<https://publichealth.harriscountytexas.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus>
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>
- **Departamento de Salud de Houston**
<https://www.houstontx.gov/health/Epidemiology/2019-nCoV.html>



COMMUNITY

¡Usted Cuenta!

SEA PARTE DEL RECUENTO DEL CENSO DEL 2020

El censo cuenta a todas las personas que viven en los Estados Unidos. El gobierno usa este recuento para enviar **dinero** a los estados y ciudades que lo necesitan para las escuelas, hospitales, carreteras, parques y otros programas importantes.



El recuento empezó



el 1 de abril.

SU COMUNIDAD PODRÍA PERDER

\$1,500

POR CADA PERSONA QUE NO SE CUENTE.

Ese dinero podría usarse en asistencia para la **atención médica, dinero de préstamos estudiantiles, SNAP y Head Start** que ayudan a toda su familia.



SU PRIVACIDAD ESTÁ PROTEGIDA

La Oficina del Censo está **obligada por ley** a proteger sus respuestas y no las puede publicar de manera que puedan identificarlo a usted o cualquier persona en su hogar. Por ley, sus respuestas no pueden usarse en su contra y solo pueden utilizarse para estadísticas.



EL CENSO NO LE PREGUNTARÁ SOBRE SU CIUDADANÍA O ESTADO MIGRATORIO.

United States
**Census
2020**



mm_mnl_0220

ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Tu corazón y el sistema circulatorio

Vemos y oímos hablar de corazones por todas partes. Hace mucho tiempo la gente incluso creía que las emociones venían del corazón, tal vez porque este late más deprisa cuando nos asustamos o nos emocionamos. Ahora sabemos que las emociones vienen del cerebro y que, en este caso, es el cerebro quien ordena al corazón que se acelere. Así pues, ¿qué hace el corazón entonces? ¿En qué se ocupa? ¿Qué aspecto tiene? Averigüémoslo.

EL CORAZÓN ES UN MÚSCULO

Realmente, tu corazón es un músculo. Lo tienes situado un poco a la izquierda del centro del pecho, y es del tamaño aproximado de tu puño. Tú tienes montones de músculos por todo el cuerpo: en los brazos, las piernas, la espalda y hasta en el trasero.

Pero el músculo del corazón es especial por lo que hace. El corazón envía sangre a todo tu cuerpo. La sangre proporciona al cuerpo el oxígeno y los nutrientes que necesita. También se lleva los productos de desecho.

Tu corazón es una especie de bomba, o dos bombas en una. El lado derecho recibe sangre del resto del cuerpo y la bombea hacia los pulmones. El lado izquierdo hace justo lo contrario: recibe sangre procedente de los pulmones y la bombea al resto del cuerpo. Cómo late el corazón.

<https://kidshealth.org/en/kids/heart>



RINCÓN DE BIENESTAR

Educación para la salud durante los chequeos de bienestar

Uno de los componentes importantes del chequeo de bienestar de su hijo es la educación de salud/ orientación de prevención para cada edad. El médico de su hijo le dará información sobre la salud específica para la edad de su hijo, que incluye información sobre los beneficios de estilos de vida saludables y prácticas que promueven la prevención de lesiones y enfermedades. También le da a usted la oportunidad de hacer preguntas y hablar sobre cualquier problema o inquietud que pueda tener con respecto a la salud y el desarrollo general de su hijo. En su próxima cita, asegúrese de llevar una lista de preguntas que desea hacerle al médico de su hijo.

Hijos de trabajadores agrícolas itinerantes

Si ha viajado para trabajar en una granja o en campos para preparar cultivos, cultivar frutas y verduras, plantar árboles, criar o cuidar ganado, o preparar productos lácteos en los últimos 2 años, sus hijos inscritos en el programa STAR, desde que nacieron hasta los 17 años, son considerados hijos de trabajadores agrícolas itinerantes. Sus hijos pueden recibir sus chequeos de bienestar antes de viajar con usted al próximo trabajo agrícola. Llame al médico de su hijo hoy o a los Servicios de bienestar al 713.295.6789.

mm_mnl_1119



¡Visite nuestro Rincón de bienestar para obtener más información útil!

CommunityHealthChoice.org/es-us/para-miembros > Para Miembros > Rincon de bienestar.

COMMUNITY HEALTH CHOICE

2636 South Loop West, Suite 125
Houston, TX 77054