

LAS AVENTURAS DE

# PREP Y PAREY *Cont.*

*¡Mantengámonos sanos juntos!*

*¡Únete a Prep y a Parey para hacer de este mundo un lugar más saludable!*



Vol. 4 2020

# *¡Te ayudaremos a mantenerte a ti y a otros a tu alrededor sanos!*

*Junto con Prep y Parey, puedes cumplir un rol importante para mantenerte a ti mismo y a las personas a tu alrededor sanos.*

*Luego de que Parey se enfermó al principio del año escolar, sus padres la llevaron a ver al doctor, que le explicó cómo se pudo haber enfermado, cómo prevenir que pase de nuevo y cómo prevenir la propagación de gérmenes a otros.*

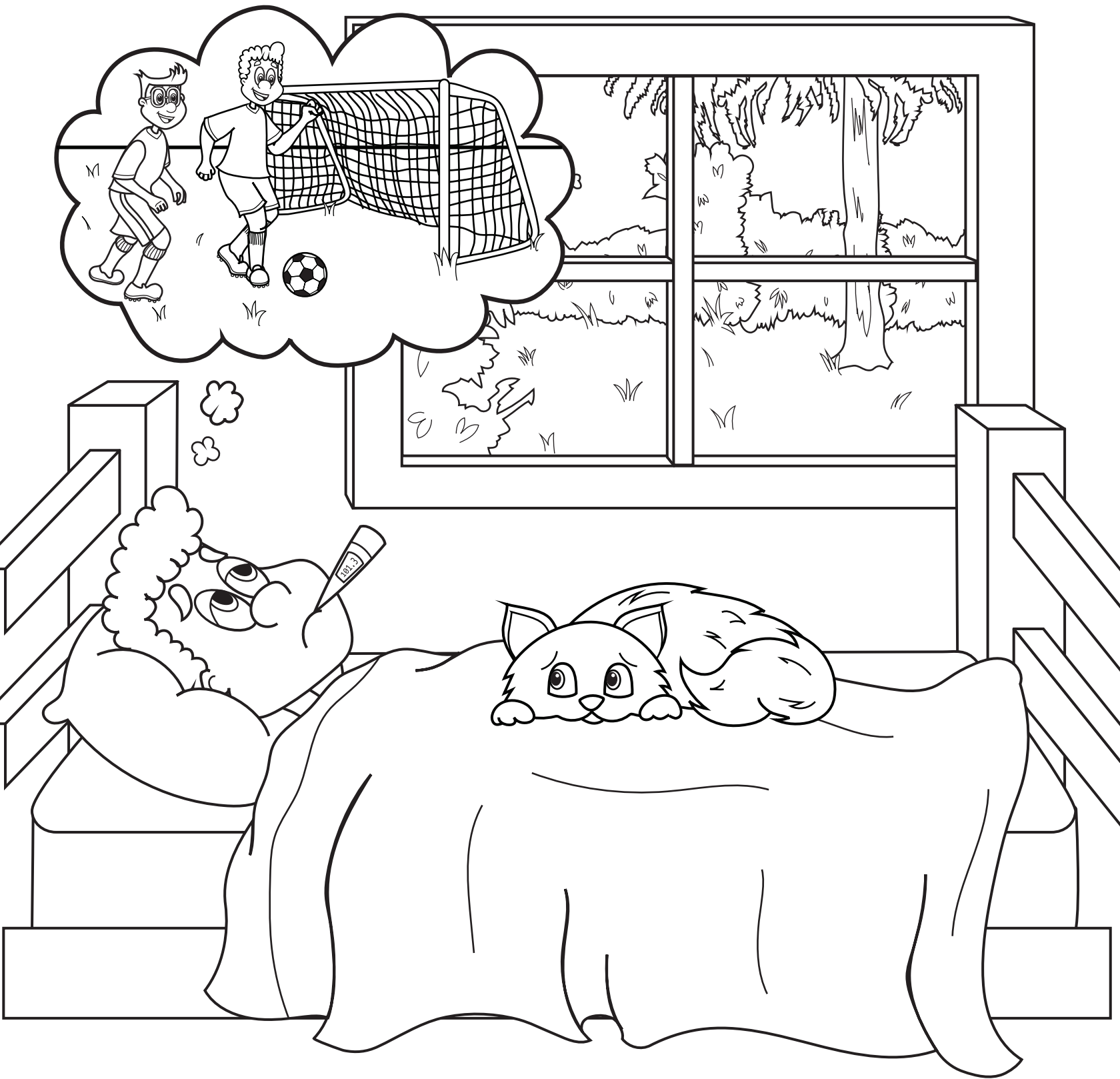
*Parey aprendió tanto del doctor que le gustaría convertirse en médica ella misma algún día. Pero hasta ese entonces, ella, junto con Prep, están corriendo la voz con la esperanza de que su familia y su comunidad se mantengan saludables.*

*¡Tú puedes hacer lo mismo!*



*¡Prep y Parey están de regreso para ayudarte a mantenerte a ti y a tu familia sanos!*

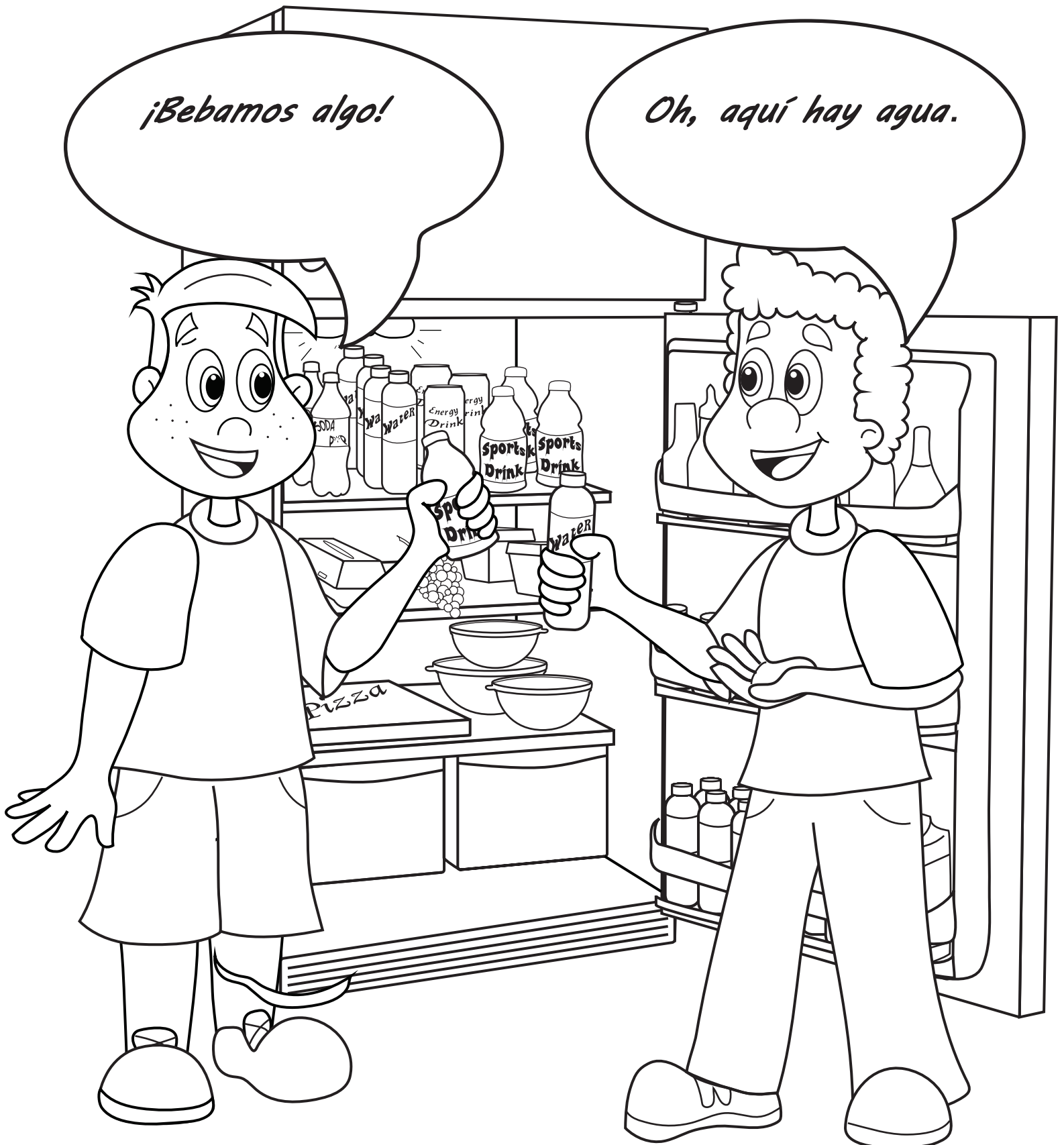




*Tu salud es muy importante, afortunadamente  
hay cosas que podemos hacer para evitar que te  
enfermes y que propagues gérmenes a otros.*



*Una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantenerte sano es beber mucha agua. Los jugos y las bebidas deportivas también son buenas, pero el agua es mejor.*

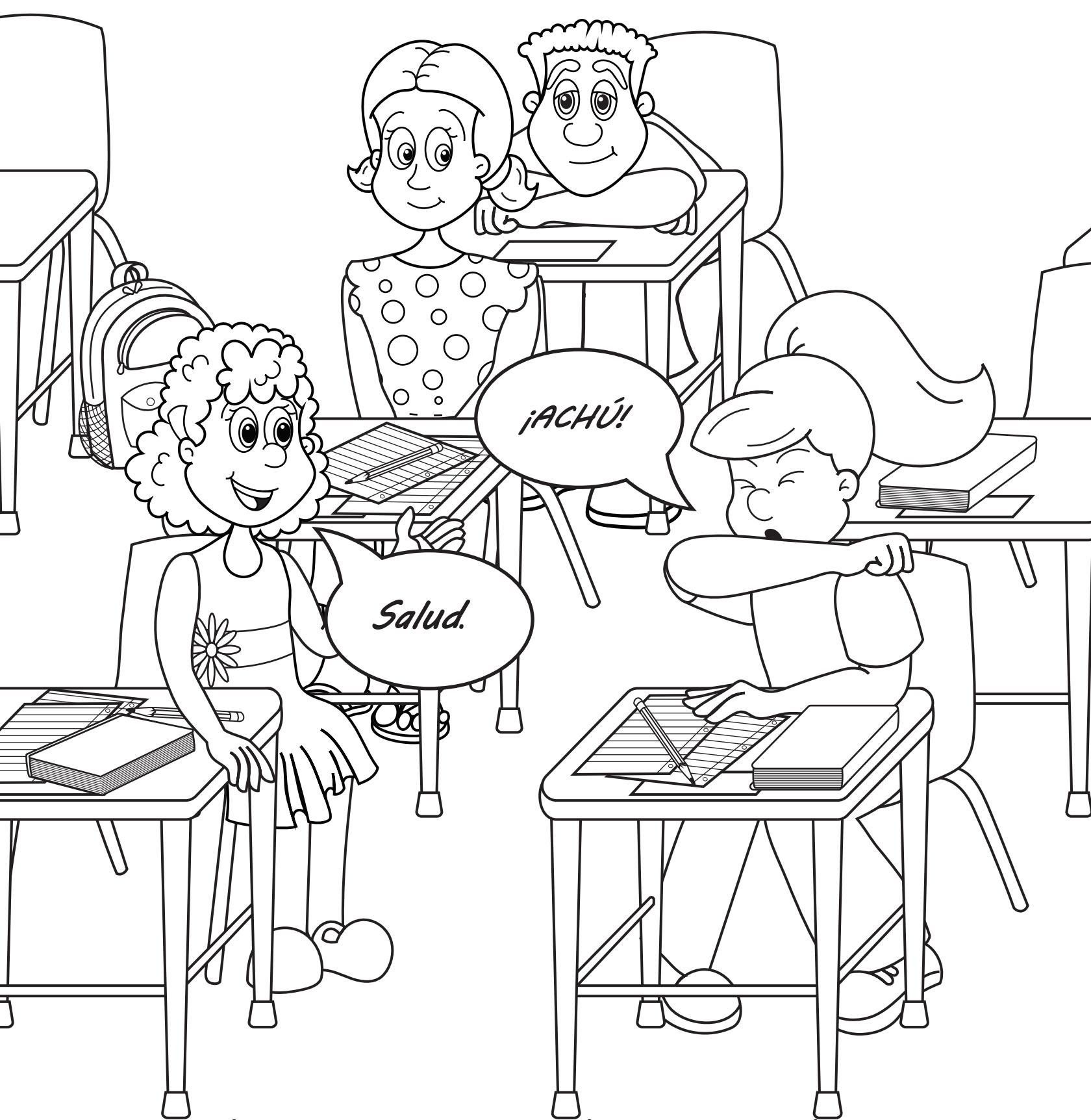




*Es importante descansar para darle a tu cuerpo tiempo para combatir la enfermedad. También debes permanecer lejos de los demás cuando estás enfermo para evitar que ellos también se enfermen.*

*Los gérmenes ingresan a tu cuerpo a través de la boca, nariz y ojos. Es sumamente importante que te laves las manos a menudo. Especialmente después de usar el baño y antes y después de comer.*





*Recuerda toser o estornudar en el codo o en un pañuelo descartable, no en la mano o en el aire. Esto evita que los gérmenes se propaguen a otras personas.*



*Jugar no solo es divertido, ¡también es saludable!  
El ejercicio y el aire libre son buenos para tu sistema  
inmunitario, tus músculos, tu respiración y tu  
corazón. Entonces, sal y juega, monta en bicicleta,  
nada, salta la cuerda o únete a algún deporte.*



*Cuando hay una gripe o un virus dando vueltas, es una buena idea mantener la distancia social. Esto significa permanecer al menos a unos 6 pies de distancia con aquellos que no viven en tu casa.*



*También es una buena idea usar una mascarilla que cubra tu nariz y boca. Esto evita que los gérmenes alcancen a otras personas.*



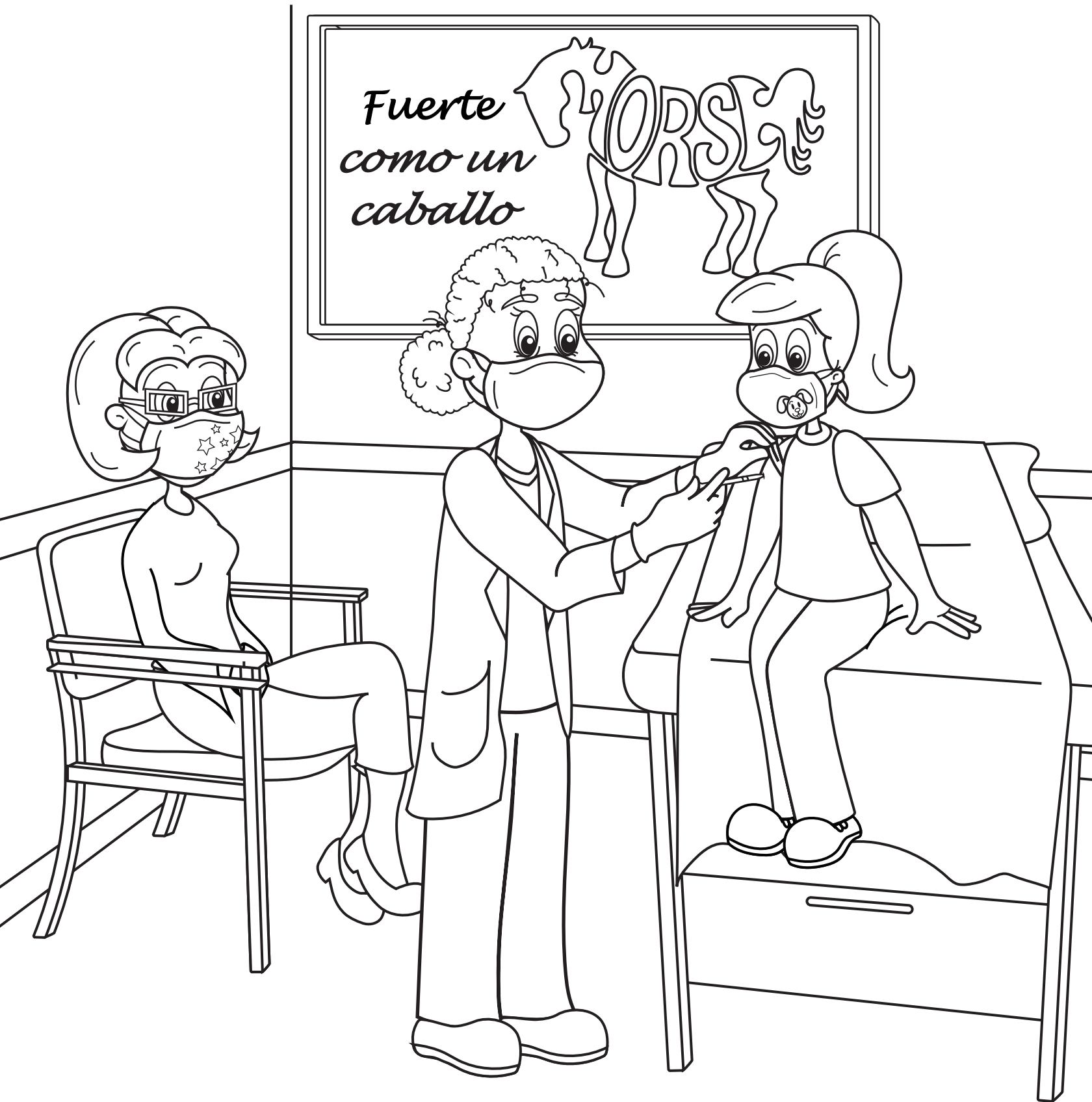


*Comer alimentos saludables crea un sistema inmunitario fuerte. Un sistema inmunitario fuerte lucha contra los gérmenes para que no nos enfermemos.*



*Dormir lo suficiente es extremadamente importante para tu salud. Ayuda a que tu cuerpo y tu mente se recuperen del día. Mantén una rutina de sueño y vete a la cama a la misma hora todas las noches.*






*Una inyección, llamada vacuna, puede prevenir que te enfermes. Puede doler un poco, pero el dolor desaparece enseguida. Recuerda, una inyección es la mejor opción para no enfermarte.*

*Padres, para más información sobre la salud de los niños por favor visiten:  
[www.michigan.gov/MDHHS](http://www.michigan.gov/MDHHS)*





*Prep, ¡estás muy cerca!  
Recuerda que tienes que  
mantener la distancia social.*