

## **Quedase Saludable Este Invierno**

### **Vaya a ponerse la vacuna de la gripe Esto va protegerte enconró de la gripe**

**Si usted es un usuario del tabaco dejando de fumar puede ayudarle quedarse saludable este invierno y para el resto de su vida.**

#### **Formas que fumando contribuye ha enfermándose:**

- ❖ Baja su sistema inmunológico que debe luchar la infección
- ❖ Disminuye el oxígeno disponible a las células en su cuerpo haciéndole más difícil para guardar las células saludables.
- ❖ Gente que fuman usualmente agarran cigarrillos de otra gente y esto quiere decir que compartes los gérmenes de otras personas.
- ❖ Ser un fumador interfiere con su nutrición haciéndolo mas difícil para que sus células trabajan con eficacia.
- ❖ Si usted es un fumador y usted se acatarra va ser más fácil para que se coloque en su pecho y para que usted desarrolle pulmonía o bronquitis.

**Reduce su riesgo para pulmonía. Pregúntale a su medico para una vacuna de pulmonía. Esto es ahora recomendado para gente quien fuma y tienen más de 18 anos de edad.**

**Si usted es un fumador y quiere dejar de fumar contacta a CA  
Fumadores Línea de Ayuda  
1-800-NO-BUTTS**

**O hable con su consejero de cese de tabaco de agencia**

#### **Otras cosas que usted puede ser para ayudarte quedarse saludable**

- ❖ Lave sus manos frecuentemente, especialmente antes de comer
- ❖ Come correctamente y tome mucha agua para baldee su sistema
- ❖ Consigue bastante sueño, haga ejercicio y controle su tensión
- ❖ Vístiese donde van estar calientitos

