



RESERVA LA FECHA



Este mes es todo acerca de la planificación para el verano con Henry Street Settlement. Ya sea que quieras trabajar o jugar, Henry Street tiene el programa para ti. Ven al 131 Broome Street Community Room el 2/28 para aprender todo sobre los servicios de Educación y Empleo en Henry Street.

Consejos de Salud

La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse cada año, pero los buenos hábitos de salud, como cubrirse la tos y lavarse las manos a menudo, pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades respiratorias como la gripe. También hay medicamentos antivirales contra la gripe que se pueden usar para tratar y prevenir la gripe. Los consejos y recursos a continuación lo ayudarán a conocer los pasos que puede tomar para protegerse y a otros contra la gripe y ayudar a detener la propagación de gérmenes.

1. Evite el contacto cercano.

Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando esté enfermo, manténgase alejado de los demás para evitar que ellos también se enfermen.

2. Quédate en casa cuando estés enfermo.

Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a hacer recados cuando esté enfermo. Esto ayudará a prevenir la propagación de su enfermedad a otros.

Cubra su boca y nariz.

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Puede evitar que los que te rodean se enfermen. La gripe y otras enfermedades respiratorias graves, como el virus sincitial respiratorio (VSR), la tos ferina y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS), se transmiten por la tos, los estornudos o las manos sucias.

3. Limpie sus manos

Lavarse las manos a menudo lo ayudará a protegerse de los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.

[Mire este video para obtener consejos sobre cómo lavarse bien las manos.](#)

Resumen del evento de enero y tema para marzo



Nos lo pasamos genial en el pop-up de enero! Los residentes pudieron establecer metas y hacer tableros de visión para sus resoluciones (como en la foto de arriba). Los CHW estuvieron disponibles para brindar consejos y viajes sobre cómo mantener las resoluciones durante todo el año. [Click here](#) para mas fotos



El tema emergente de marzo será el autocuidado. Nos centraremos en ayudarlo a controlar el estrés y desarrollar sus rituales de autocuidado a través de la meditación. Leer más sobre la meditación [here](#).

Contáctenos - ¡Estamos aquí para usted!

Sarah Worthington, LMSW, CHW
Cell: 646.965.3375 | [Send an email](#)

Aura Gonzalez, CHW
Cell: 646.877.5960 | [Send an email](#)

Emely Rodriguez, CHW
Cell: 646.877.5959 | [Send an email](#)

Lauren Cuprill, Outreach Worker
Cell: 636.532.8809 | [Send an email](#)



Facebook