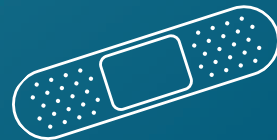


¡Mantente seguro y saludable!



Consejos divertidos de salud para colorear
del Distrito de Salud Pública de Kitsap.

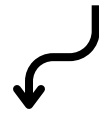


KITSAP PUBLIC
HEALTH DISTRICT

Este libro pertenece a:

¡LÁVATE LAS MANOS!

¡Lávate las
manos con agua
y jabón para
deshacerte de
los gérmenes!



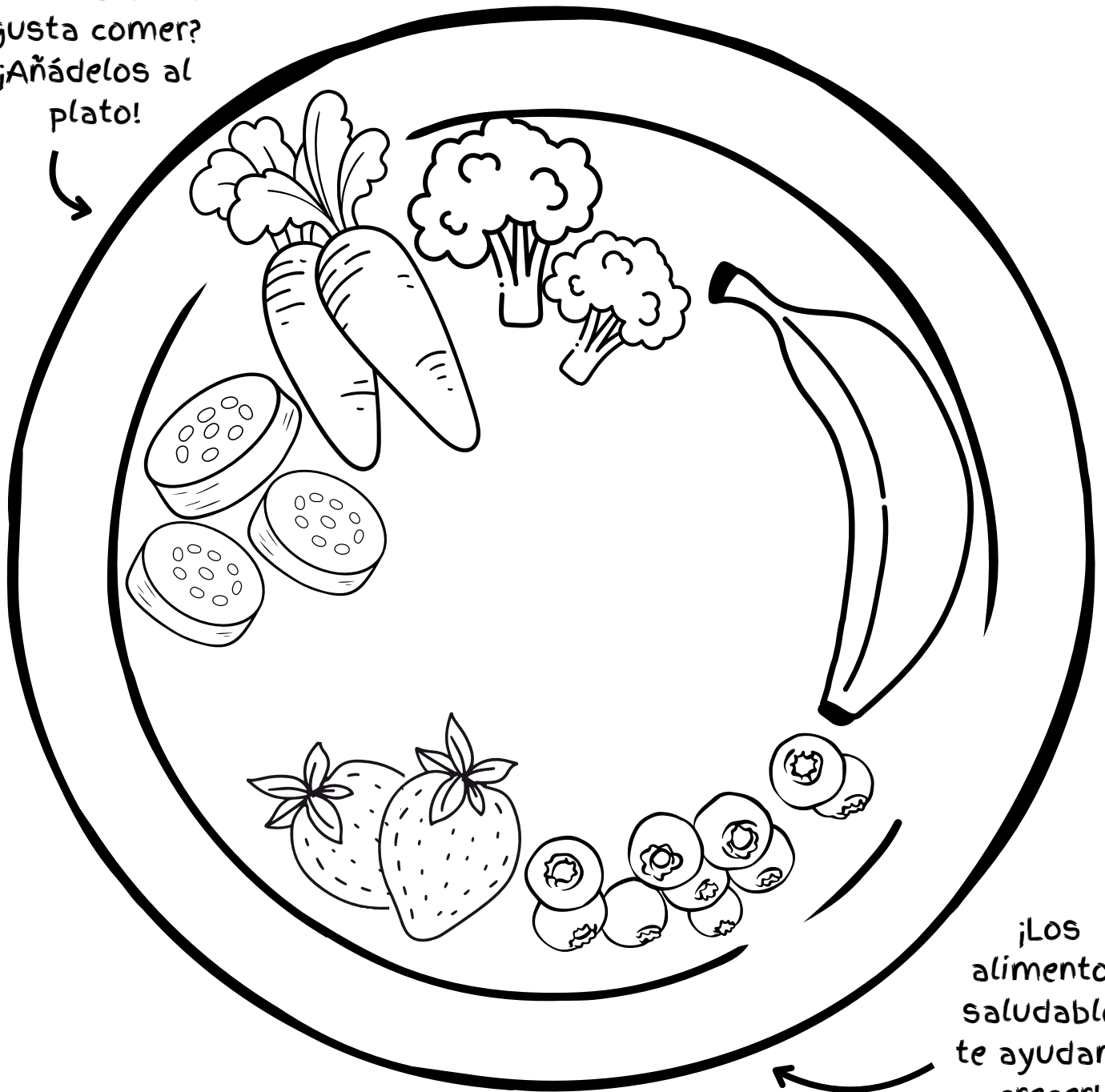
¡Lávate las
manos durante
al menos 20
segundos!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health visita escuelas para enseñar a los estudiantes a lavarse las manos.

¡COME SANO!

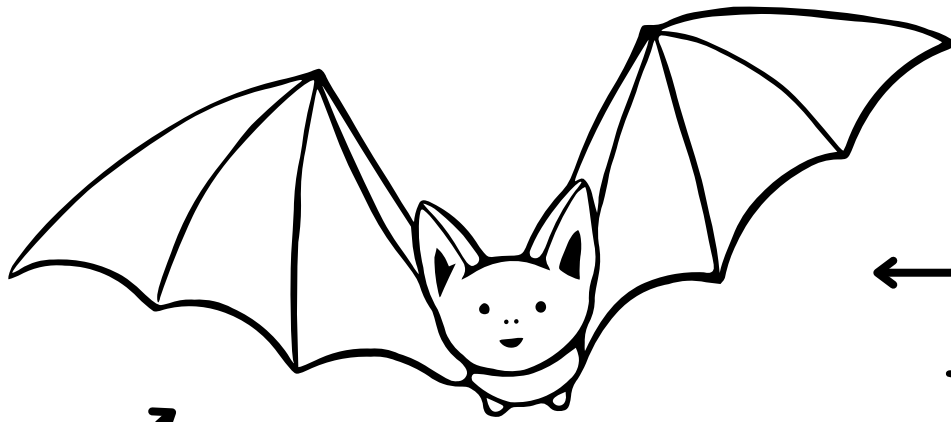
¿Qué alimentos
saludables te
gusta comer?
¡Añádelos al
plato!



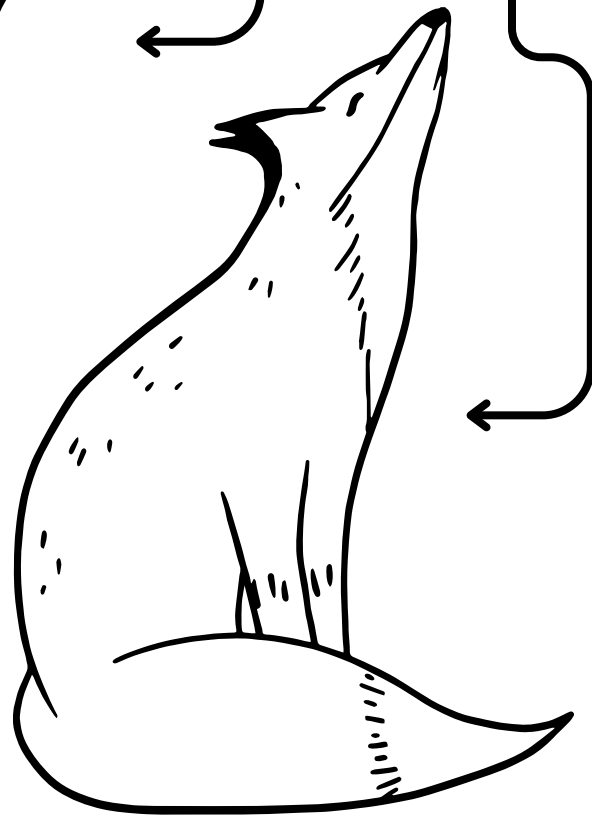
¿Sabías qué? Kitsap Public Health promueve la alimentación saludable y el acceso a alimentos frescos.

¡NO TOQUES A LOS ANIMALES SALVAJES!

Aunque se ven
lindos, ¡no
toques a los
animales
salvajes!



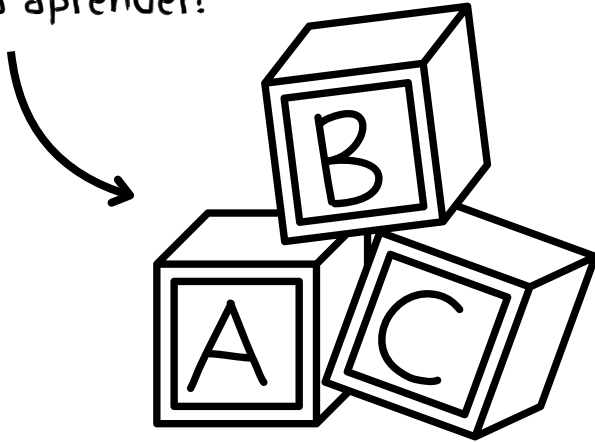
Algunos
animales
pueden tener
una
enfermedad
llamada rabia
y pueden
enfermarte si
te muerden o
te arañan.



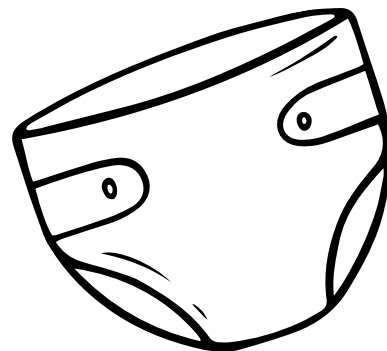
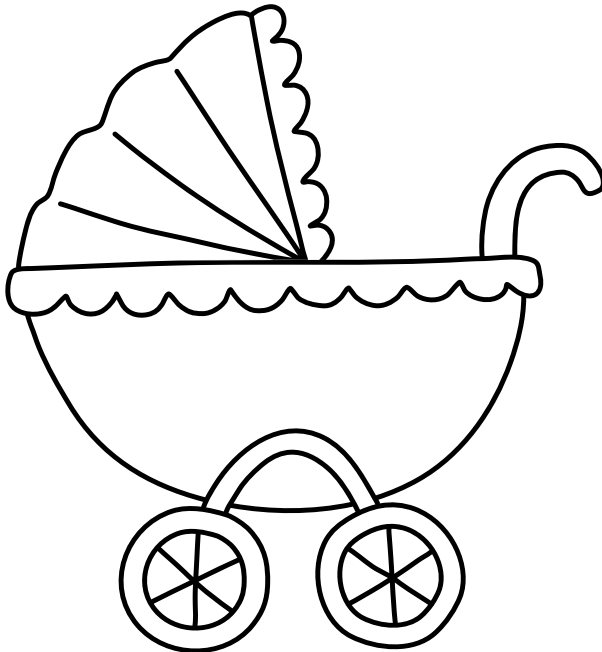
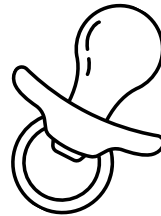
¿Sabías qué? Kitsap Public Health enseña a las familias cómo mantenerse a salvo de la rabia.

¡SIEMPRE AL PENDIENTE DE LOS BEBÉS!

¡Jugar ayuda a los
bebés a aprender!



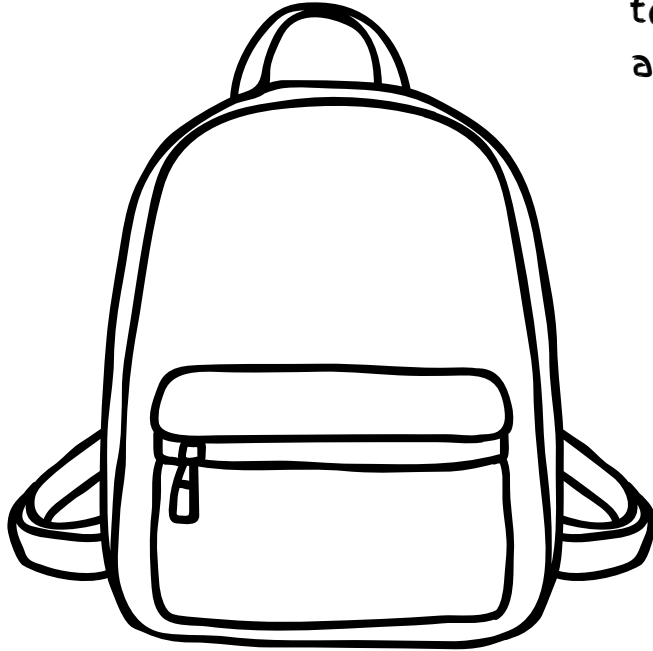
¡Los bebés
usarán más
de 2.000
pañales en
su primer
año de
vida!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health brinda apoyo y recursos para personas embarazadas y sus bebés.

¡SIEMPRE EN ALERTA!

Durante una tormenta, las luces podrían dejar de funcionar. ¡Siempre ten una linterna a tu alcance!



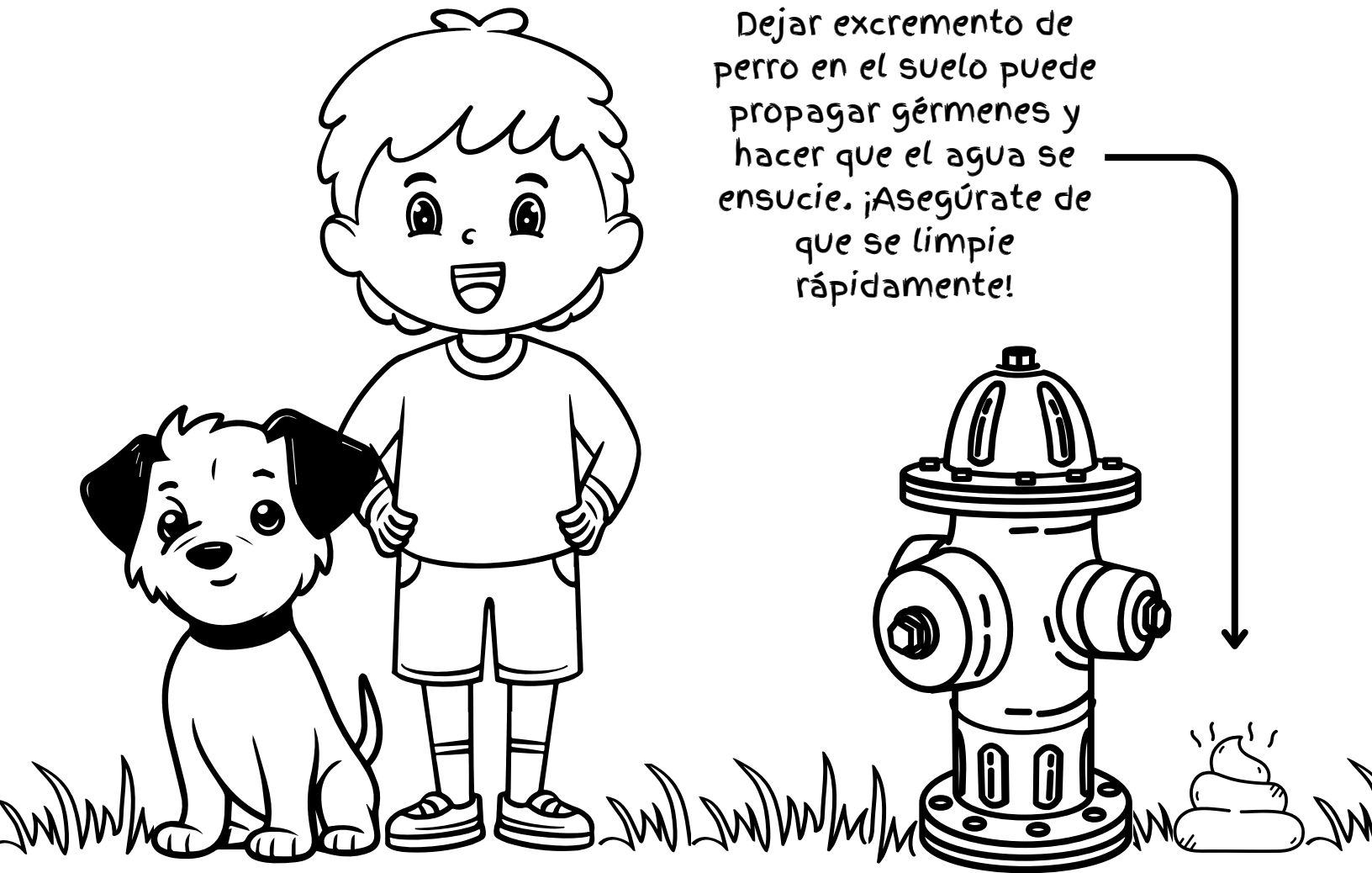
Ten comida enlatada lista en caso de que no puedas usar el refrigerador o estufa.



¿Sabías qué? Kitsap Public Health ayuda a nuestra comunidad a prepararse para emergencias.

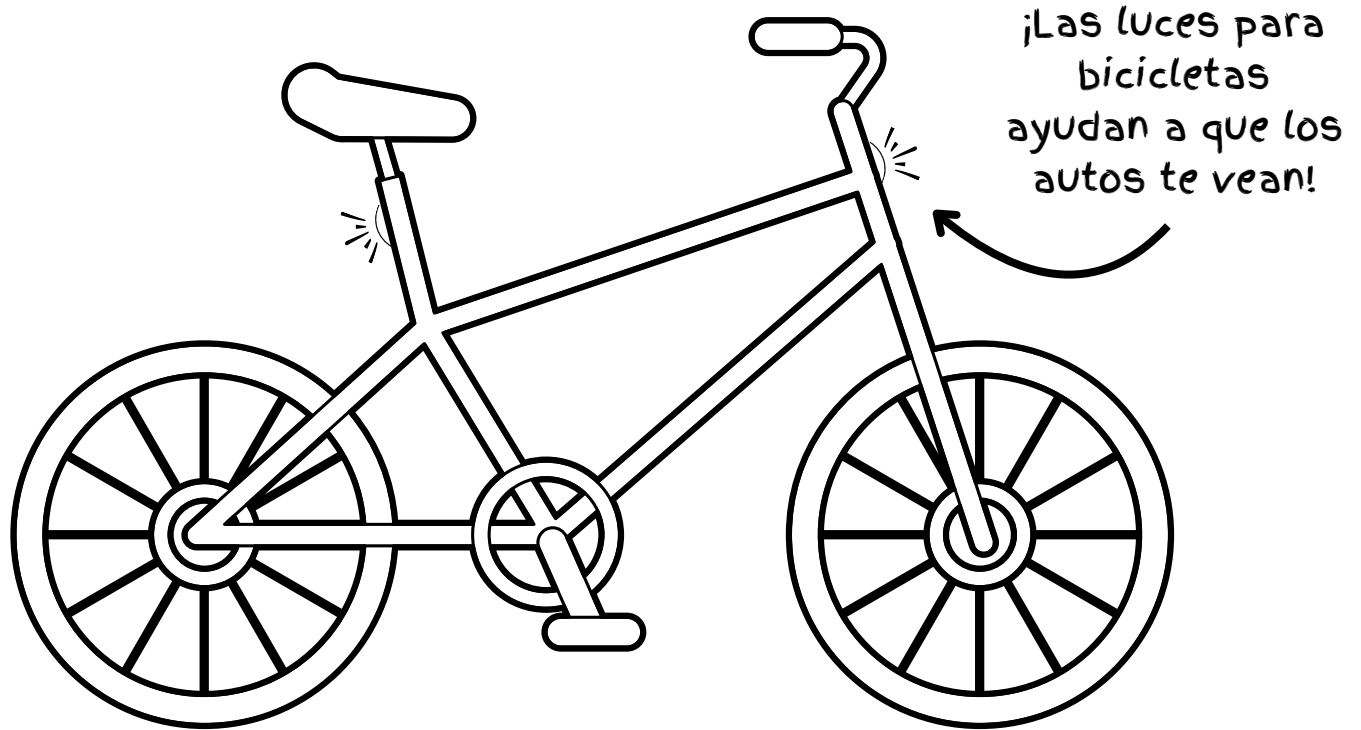
¡RECOGE EL POPÓ!

Dejar excremento de perro en el suelo puede propagar gérmenes y hacer que el agua se ensucie. ¡Asegúrate de que se limpie rápidamente!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health controla arroyos y playas en busca de contaminación por desechos de humanos y animales.

¡MANTENTE SEGURO EN LA CARRETERA!



¡Las luces para
bicicletas
ayudan a que los
autos te vean!



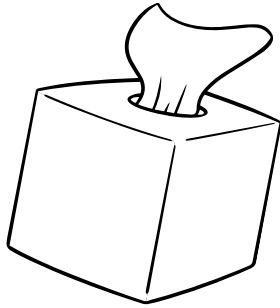
¡Un casco protege
tu cerebro!



¡Mantente
visible usando
ropa brillante!

¿Sabías qué? Kitsap Public Health ayuda a prevenir lesiones en personas de todas las edades.

¡CÚBRETE CUANDO ESTORNUDES!



Si usas un pañuelo desechable, ¡tíralo a la basura inmediatamente y lávate las manos!



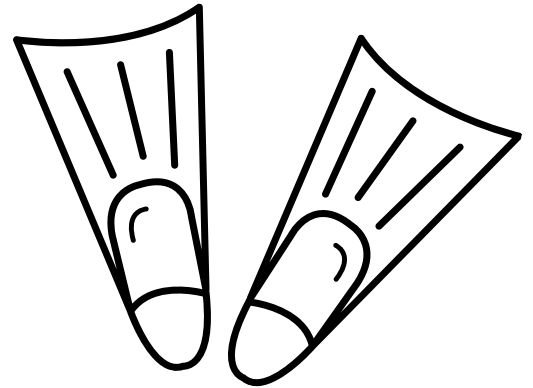
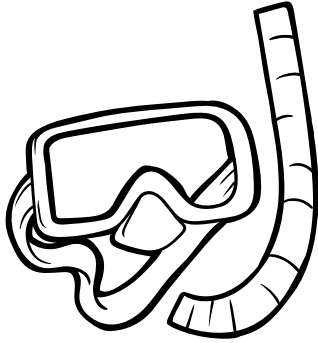
Si no puedes lavarte las manos, ¡usa desinfectante para manos!



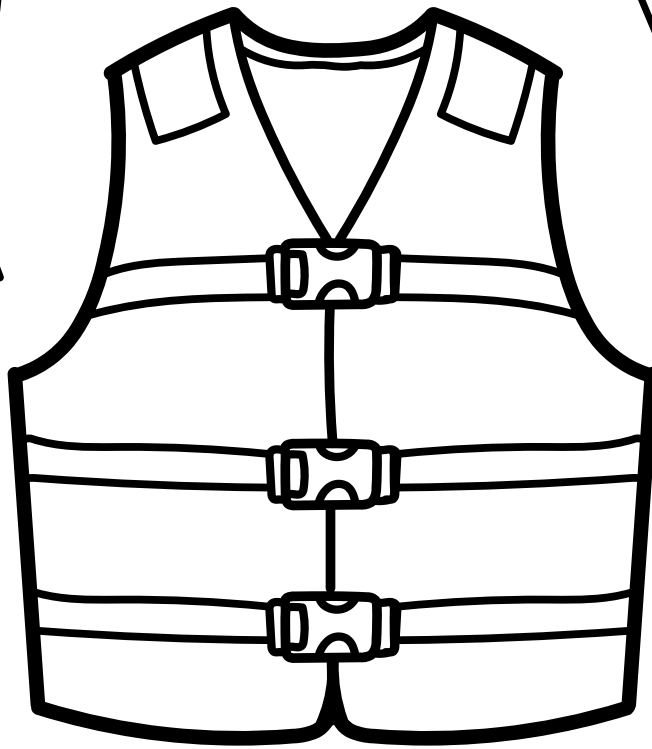
¡Estornuda y tose dentro de tu brazo! Esto evita que diminutos gérmenes enfermen a tus amigos y familiares.

¿Sabías qué? Kitsap Public Health ayuda a prevenir la propagación de enfermedades en la comunidad.

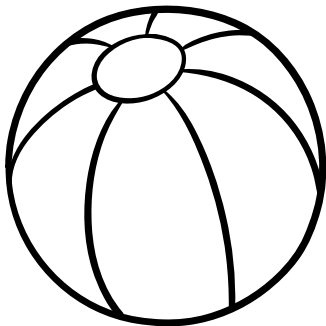
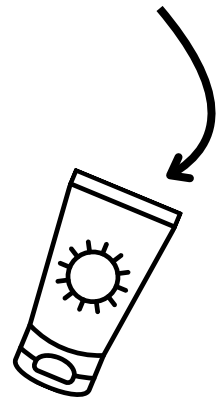
¡MANTENTE SEGURO EN EL AGUA!



¡Los chalecos salvavidas nos ayudan a flotar en el agua!



¡El protector solar protege nuestra piel!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health ayuda a las familias a mantenerse seguras y saludables cuando salgan a nadar.

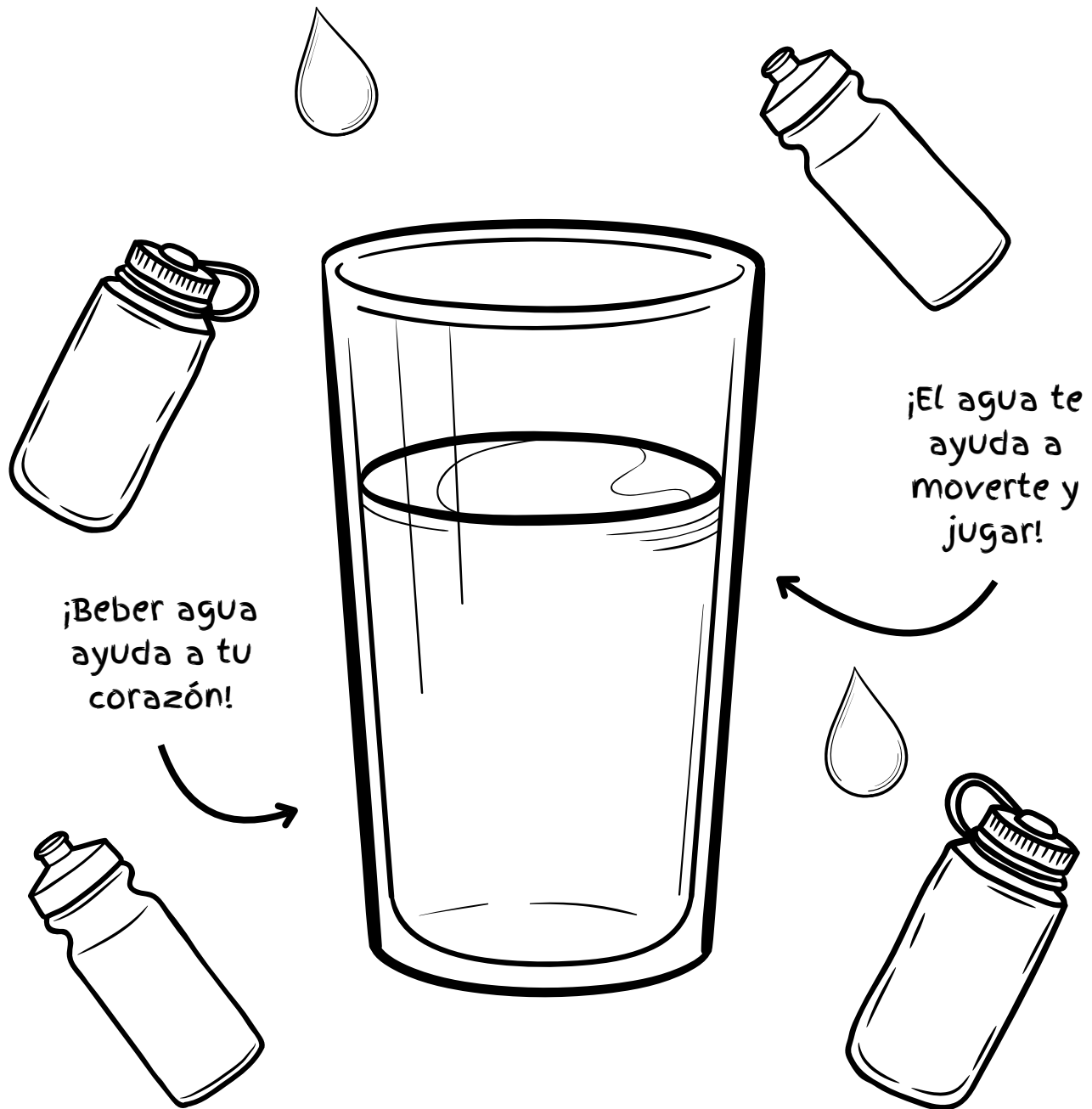
¡COMPARTE LO QUE MÁS IMPORTA!

¿Qué crees
que hace al
mundo un
lugar más
saludable?
¡Escríbelo
aquí!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health anima a los jóvenes a expresarse y participar en su comunidad.

¡BEBE AGUA!



¡Beber agua
ayuda a tu
corazón!

¡El agua te
ayuda a
moverte y
jugar!

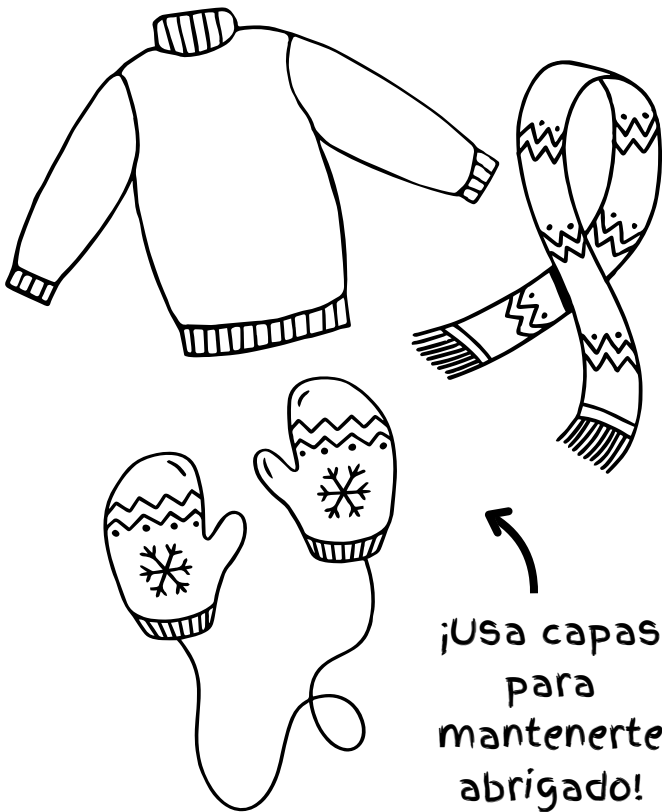
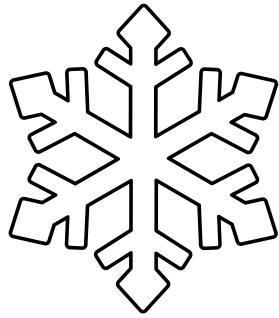
¿Sabías qué? Kitsap Public Health se asegura de que el agua sea segura para beber.

¡OBTEN TU VACUNA!

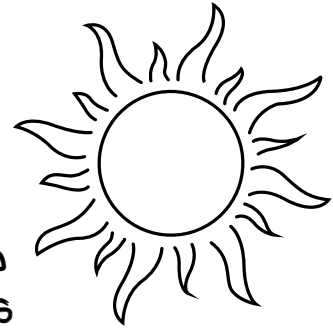


¿Sabías qué? Kitsap Public Health ayuda a las personas a vacunarse para mantenerse saludables.

¡PREPÁRATE PARA EL CLIMA!



¡Usa capas
para
mantenerte
abrigado!

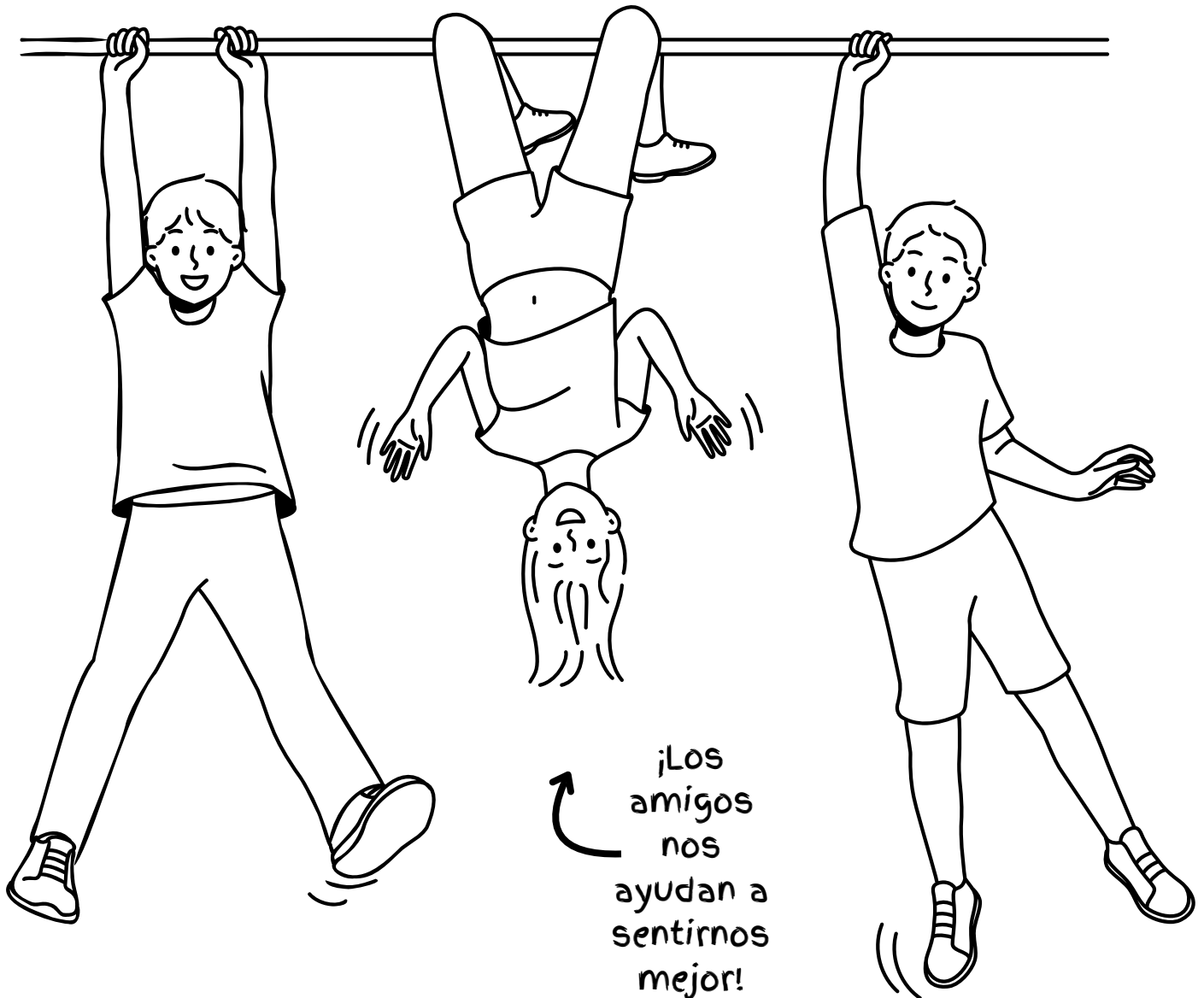


¡Usa ropa
de colores
claros para
mantenerte
fresco!



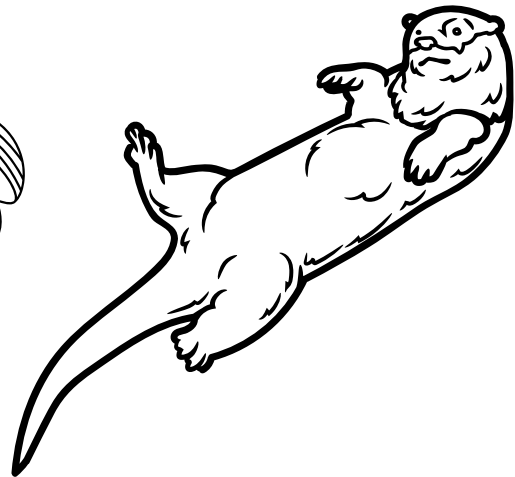
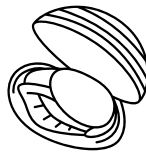
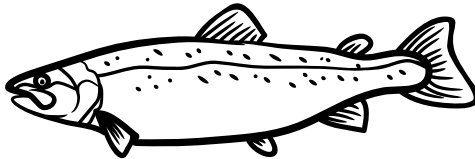
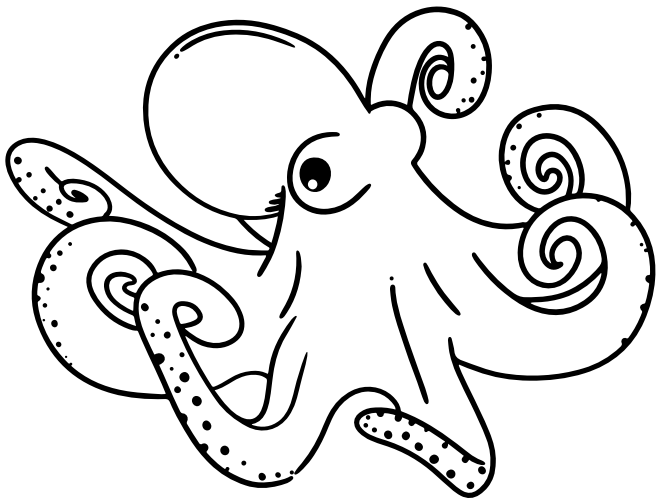
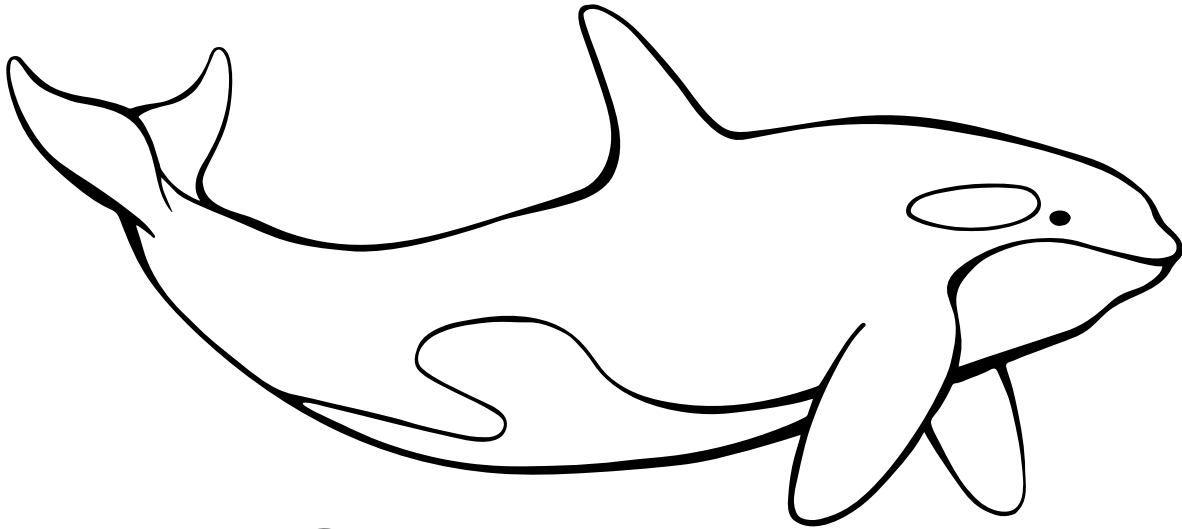
¿Sabías qué? Kitsap Public Health les enseña a todos cómo mantenerse seguros y saludables sin importar el clima.

¡TEN AMIGOS!

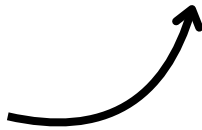


¿Sabías qué? Kitsap Public Health apoya actividades saludables que ayudan a los jóvenes a crear relaciones positivas y desarrollar la autoestima.

¡MANTEN EL OCEANO LIMPIO!

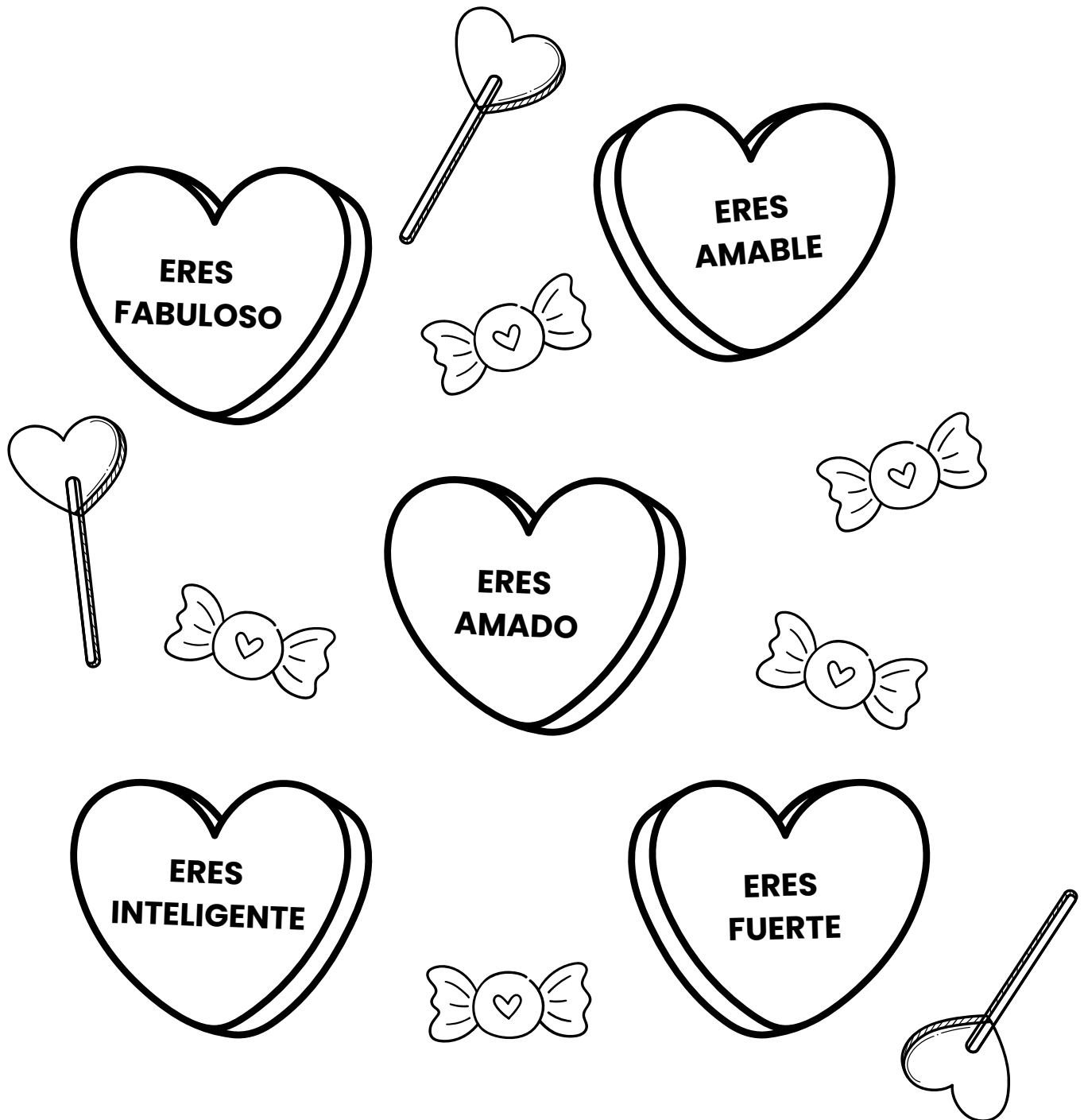


¡Ayuda a mantener
la basura fuera del
océano y protege la
vida silvestre!



¿Sabías qué? Kitsap Public Health trabaja para prevenir la contaminación del agua para proteger a las personas y el medio ambiente.

¡SE ORGULLOSO DE TI!



Kitsap Public Health se enorgullece de servir a la gente increíble del condado de Kitsap. ¡Gracias por hacer de nuestra comunidad un lugar más seguro y saludable!



Este libro para colorear fue creado por:

Katie Baker, especialista en Outreach
katie.baker@kitsappublichealth.org

Traducción revisada por:

Cristian Inga, Administrador de Casos Médicos
cristian.inga@kitsappublichealth.org

kitsappublichealth.org

Si necesita ayuda en español, llámenos a 360-728-2235

