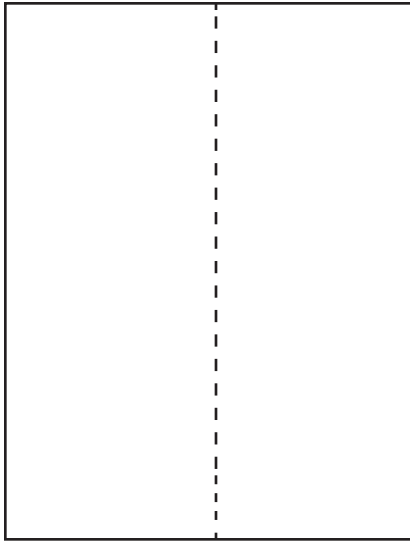
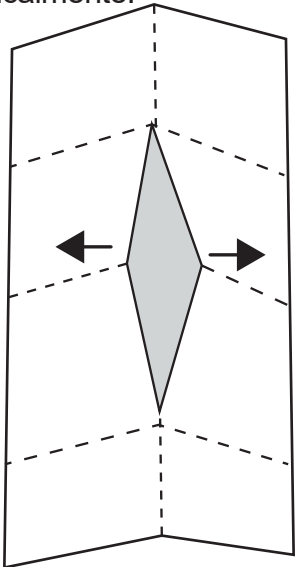


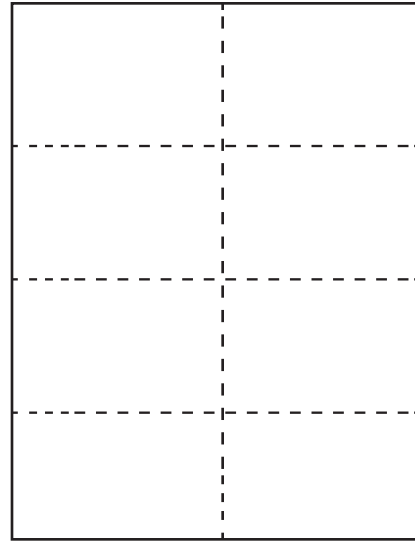
Instrucciones para Tarjeta de bolsillo



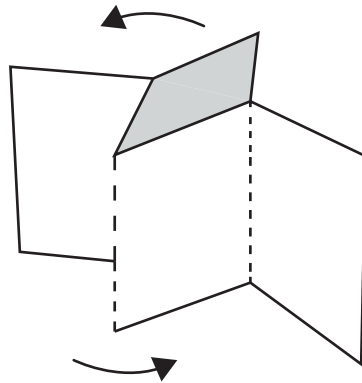
1. Doblar por la mitad verticalmente.



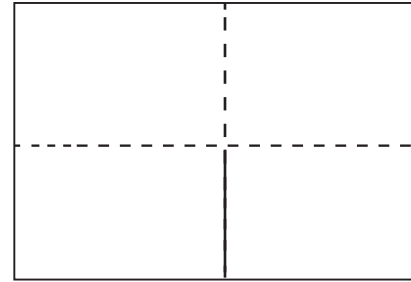
5. Doblar por la mitad verticalmente



2. Doblar en cuartos horizontalmente.



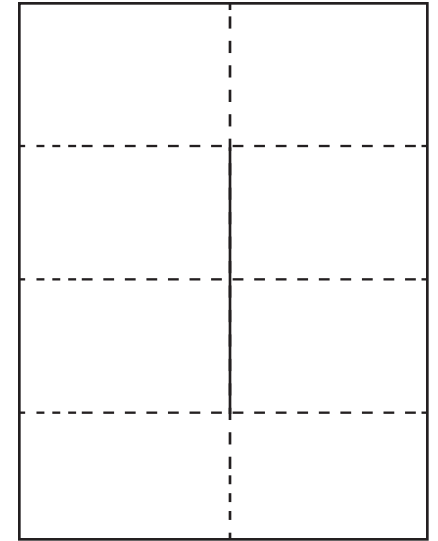
6. . Empuje la sección de la parte superior e inferior juntos para hacer una forma de "X".



3. Dobla por la mitad, luego corta un cuarto en el medio (muestra).



7. Dobla por la mitad para que la cubierta quede en el frente y los logotipos estén en la parte posterior. ¡Ya terminaste!



4. Abre la hoja de nuevo.

HOGAR DULCE HOGAR:

- Vivir fuera de casa es una nueva experiencia. Primero, conozca su nueva dirección.
- **Revise su dormitorio** en busca de peligros para evitar tropezar y enchufes eléctricos sobrecargados. Manténgase alejado de las ventanas abiertas para evitar caerse.
- **Si vive fuera de las instalaciones**, recuerde la seguridad al cocinar: nunca deje la estufa desatendida y mantenga los mangos de las ollas hacia adentro para que no se caigan accidentalmente. De cualquier manera, trate de comer de manera nutritiva y descansen bien!

MEDICAMENTOS:

- Cuando tome medicamentos, **tenga en cuenta las posibles interacciones** con medicamentos y suplementos de venta sin receta médica.
- **Use el medicamento exactamente como lo recetó su proveedor**; aún es posible que tenga una sobredosis con una receta si no se toma correctamente.
- **Sepa cómo usar Narcan** si ve a alguien con una sobredosis y familiarícese con los números de emergencia locales.
- En caso de desastre, **tenga alimentos para 3 días, agua y medicamentos reservados** para suministros de emergencia.

mis RECORDATORIOS

YENDO A LUGARES:

- **Al conducir**, asegúrese de estar familiarizado con el automóvil. Mantenga la basura en una bolsa donde no bloquee sus brazos o piernas y vacíela con frecuencia. La música debe estar a un nivel razonable para que pueda escuchar otros automóviles y vehículos de emergencia.
- **Si anda en bicicleta, patines o anda en patineta**, no olvide un casco y otro equipo de seguridad apropiado. Lleve un mini botiquín de primeros auxilios (y un kit de reparación de bicicletas, si corresponde).

EL ABC DE LOS NIÑOS SALUDABLES P: Prepararse para el Despegue



JUNTO CON MONEDAS DE 25 CENTAVOS PARA LAVANDERIA Y UN KIT DE COSTURA, AQUÍ ALGUNAS SUGERENCIAS:

- **Asegúrese de que sus vacunas estén al día.** Puede acceder a su registro de vacunas en línea en wa.myir.net.
- **Tome una foto de ambos lados de su tarjeta de seguro médico**, y saber dónde está el centro médico más cercano.
- **¡La higiene básica es efectiva!** Recuerde lavarse las manos. Tenga una máscara a mano para eventos en interiores con muchos asistentes.



- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 9-8-8
- **Washington 211:** Recursos y servicios comunitarios 2-1-1 en tu teléfono o en línea en www.wa211.org