

# 1ST QUARTER 2024

## PSA'S

### **PSA:**

Cuando manejes, mantente siempre en alerta. Guarda tu celular, no quites tu vista de la calle y está siempre pendiente de los demás ciclistas y peatones a tu alrededor. Cuida tu familia, cuida a los demás.

### **PSA:**

Nunca es muy tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar ahora mejora su salud y reduce su riesgo de enfermedad cardiaca, cáncer, enfermedad pulmonar y otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

**¡Comience hoy su plan para dejar de fumar!**

### **PSA:**

#### **Reciclar**

Cuando reciclamos estamos **luchando contra el calentamiento global**. Es una de las mejores acciones que podemos llevar a cabo cada día. Puede ser que para alguien reciclar suponga un gran cambio ya que no está acostumbrado, pero realmente es más sencillo de lo que parece

### **PSA:**

Hay muchos recursos disponibles para dejar de fumar, como líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, materiales didácticos, sitios web y grupos de apoyo. También puede hablar con su médico sobre otras estrategias para dejar de fumar que pueden ser adecuadas para usted. Visite [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov)

## **PSA:**

Caminar puede mejorar tu salud. Es bueno para tu corazón, tu cerebro y tu estado de ánimo. Estamos haciendo algo bueno por nosotros mismos cuando caminamos en vez de conducir, o cuando tomamos las escaleras en vez del elevador. Caminar te ayuda a prolongar tu vida.

## **PSA:**

A: Hola, ¿por qué tienes una curita?

B: Ah, es solo por la última vacuna contra la COVID.

A: ¿No te colocaste una hace poco?

B: No, ¡eso fue hace meses! Debemos mantenernos al día; esta es la última dosis de refuerzo bivalente.

A: Por lo que dices, parece un superpoder o algo así.

B: ¡Lo es! (Efecto de sonido creciente)

Potencia tu inmunidad: no permitas que la COVID te tome por sorpresa. Ingresa a < [PowerUpAgainstCovid.com/es](https://PowerUpAgainstCovid.com/es) > para obtener más información.

## **PSA:**

Siempre buscas llegar al próximo nivel, mejorar tu salud y tus habilidades de combate... Si aún no te has colocado la vacuna contra la COVID-19, te estás perdiendo la oportunidad de potenciar tu inmunidad contra las infecciones. Ve a una farmacia o habla con tu médico acerca de cómo mantenerte al día con las vacunas.

¡No permitas que la COVID te tome por sorpresa!

## **PSA:**

Nos encanta  reciclar. Se siente

bien cuando ayudamos a proteger el medio ambiente.

Pero... ¿y si en realidad no estamos ayudando?

Cuando pones tu reciclaje en bolsas de plástico y tiras esas bolsas en el bote, las instalaciones de reciclaje no pueden reciclarlo.

Peor aún, las bolsas de plástico atascan las máquinas, haciendo que tu esfuerzo sea en vano.

Así que no embolse tu reciclaje...ponlo directamente en el bote.

¡Reciclemos correctamente!