

## 1ST QUARTER 2023

### PSA'S

#### **PSA :**

El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves, lo que supone más de 500.000 muertos y 15.000.000 de heridos graves al año en todo el mundo. ¡Cuando maneje, no tome!

#### **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 cardíaca, 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.