



# Comunicado de prensa

Departamento de Salud del Condado de Hamilton

Página web: [health.hamiltontn.org](http://health.hamiltontn.org)

**\*\*PARA SU DISTRIBUCIÓN INMEDIATA\*\***

17 de diciembre de 2024

## El Departamento de Salud del Condado de Hamilton ofrece recomendaciones para unas fiestas seguras y saludables.

CONDADO DE HAMILTON, TN - A medida que se acerca la temporada de fiestas, el Departamento de Salud del Condado de Hamilton tiene como objetivo ayudar a los residentes a celebrar de manera segura y saludable. Con el clima más frío, el aumento de los viajes y las reuniones festivas, es esencial proteger su salud y bienestar.

Siga estos consejos para pasar unas fiestas felices y saludables:

- **Fortalecimiento del sistema inmunitario:**
  - [Las vacunas](#) siguen siendo una de las mejores defensas contra las enfermedades. No es demasiado tarde para vacunarse contra la [gripe](#) o contra el [COVID-19](#).
  - [Refuerce su sistema inmunitario](#) consumiendo alimentos que lo fortalezca y haciendo ejercicio regularmente.
  - Lávese las manos con frecuencia, desinfecte las superficies de contacto habitual y quédese en casa cuando esté enfermo.
- **Seguridad en la carretera:**
  - Abróchese siempre el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo motorizado.
  - [Prepare su vehículo](#): Verifique que las llantas, los frenos y los limpiaparabrisas estén en buen estado. Mantenga un kit de emergencia con mantas, agua y una linterna en su vehículo.
  - [Celebre responsablemente](#): No conduzca nunca bajo los efectos del alcohol o las drogas, y designe una persona sobria para conducir.
  - Limite las distracciones como los dispositivos móviles mientras conduce, especialmente durante los viajes largos.
- **Las fiestas navideñas pueden ser un reto para las personas que sufren estrés, soledad o abuso de sustancias.**
  - Busque apoyo y practique un autocuidado saludable. Conéctese con sus seres queridos durante las fiestas y construya un sentido de comunidad.
  - Ayuda contra el abuso de sustancias – [Tennessee REDLINE](#) 800-889-9789 (llame o envíe un mensaje de texto).
  - Salud mental – [Línea de crisis de Tennessee](#) 855-274-7471.
  - Ayuda en casos de violencia doméstica – [Línea nacional de ayuda en casos de violencia doméstica](#) 1-800-799-7233 o mande el texto “START” al 88788.

### Recursos adicionales

- ¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Salud al 423-209-8000.
- No se necesita cita para las vacunas contra la gripe o contra COVID-19.
- Las vacunas están disponibles en todas las clínicas del [Departamento de Salud](#).
- Para información del Departamento de Salud, visite: [Health.HamiltonTN.gov](http://Health.HamiltonTN.gov)
- Para leer esta información en español, visite la página de Facebook en español del Departamento de Salud en <https://www.facebook.com/SaludHamiltonTN>