



# Comunicado de prensa

Departamento de Salud del Condado de Hamilton

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

**\*\*PARA SU DIVULGACIÓN INMEDIATA\*\***

20 de diciembre de 2023

## **El Departamento de Salud del Condado de Hamilton ofrece orientación para mantenerse saludable y seguro en estas fiestas.**

CONDADO DE HAMILTON, TN - El Departamento de Salud del Condado de Hamilton ofrece orientación para mantenerse saludable y seguro durante las fiestas y los meses de invierno. Desde el Departamento de Salud recomendamos a los residentes que disfruten de las fiestas dando prioridad a la salud y a la seguridad.

Para garantizar unas fiestas saludables y alegres, siga estos consejos.

- Salud inmunológica:
  - Lávese las manos con frecuencia y desinfecte las superficies de contacto.
  - Manténgase al día con [todas las vacunas de rutina](#), como son la vacuna contra la [gripe](#) y contra COVID-19
  - ¿Tiene tos, estornudos o fiebre?... por favor, quédese en casa y no propague los virus en fiestas y reuniones familiares.
- [Conduzca con cuidado y](#) llegue vivo:
  - Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol.
  - Planifique un regreso sobrio a casa.
  - Evite conducir sobre la nieve o el hielo.
  - Abróchese el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo de motor.
- Las vacaciones pueden ser un reto para alguien que está pasando por dificultades, pero hay ayuda disponible:
  - Busque un sistema de apoyo y practique un autocuidado saludable.
  - Ayuda por abuso de sustancias: llame o envíe texto a la línea de ayuda [Tennessee REDLINE](#) al 800-889-9789.
  - Ayuda para la salud mental: llame a la línea de ayuda para crisis: [Tennessee Crisis Line](#) al 855-274-7471.
  - Ayuda en caso de violencia doméstica: llame a la [Línea nacional contra la violencia doméstica](#) al 1-800-799-7233 o mande la palabra "START" por texto al 88788.

"Las vacaciones y los meses de invierno son una época de encuentro entre familiares y amigos. Las fiestas pueden ser estresantes por todo el ajetreo, las responsabilidades y las obligaciones. Estos meses también pueden suponer una amenaza para nuestra salud inmunitaria y mental. Muchos virus se propagan más durante las fiestas, por lo que es importante practicar una buena higiene. Recuerde dar prioridad al autocuidado manteniendo una dieta equilibrada, durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio para mantenerse a sí mismo y a sus seres queridos sanos y felices", afirma el Dr. Stephen Miller, Director de Salud del Departamento de Salud del Condado de Hamilton.

### Recursos adicionales

- Si tiene preguntas llame al Departamento de Salud al 423-209-8000.
- Para consultar los datos de seguimiento de las enfermedades gripales, haga clic [aquí](#).
- Para obtener más información sobre el 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>