

Informe: *Residentes de Flint*

Cómo mantener a su familia y a usted saludable y próspero

otoño, 2016

Aprenda sobre la salud de su familia. Pida ayuda si la necesita.

La exposición al plomo puede causarle daño a los niños. Consulte con un médico sobre los problemas afectando a su niño con:

- la Salud
- la Educación
- el Desarrollo
- el Comportamiento



Hay servicios para ayudar con estos problemas. Niños menores de 21 años y mujeres embarazadas pueden ser elegibles para cuidado de salud e otros servicios. Para más información llame al: 1-855-789-5610.

Si no tiene un doctor, visite un centro de salud. Los centros de salud están abiertos para todos—ambos niños y adultos.

Para la mayoría de la gente, los servicios son gratuitos o a costos muy bajos.

Centro de Salud Comunitaria Genesee

- 422 W. 4th Avenue
- 3109 Kleinpell



Red de Salud Comunitaria Hamilton

- 2900 N. Saginaw Street
- G-3375 S. Saginaw Street
- 5710 Clio Road



Si necesita ayuda haciendo una cita, llame a la Iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe 810-787-5701 o la Tecnología y Centro de la Comunidad Hispana 810-424-3760.

Maneje el Estrés



Si se siente estresado, hable con un consejero entrenado en asuntos de crisis mediante la Línea De Ayuda de Angustia por Desastres. Todas las llamadas son gratis y confidenciales.



Llame **1-800-985-5990**, y oprima el número 2



Envíe texto **'Hablamos'** al **66746**



Sordo o con dificultades de oír: llame **1-800-846-8517**

¡Combate el Plomo Consumiendo Comidas Saludables!

Las comidas saludables pueden ayudar limitar la cantidad de plomo que el cuerpo absorbe. Coma frutas frescas y vegetales que son altos en vitamina C, calcio, y hierro.



Las comidas ricas en Vitamina C incluyen: Los cítricos, como naranjas y pomelos, tomates y jugo de tomate; Verduras como los pimientos, brócoli, patatas, coles de Bruselas; y frutas como melocotones, las fresas, las peras, y sandía.



Las comidas ricas en calcio incluyen: Leche y productos lácteos, como el queso y el yogur; Vegetales de hoja verde, como la espinaca y la col rizada; Jugo de naranja fortificado con calcio; Tofu; y Salmón enlatado y sardinas (tanto con los huesos en).

Las comidas ricas en hierro incluyen: La carne roja, pescado y pollo; Vegetales de hojas verdes, como la espinaca y berza; De grano entero: cereales, pan y pastas; Fruta seca; y Los frijoles, guisantes y lentejas.

Puede adquirir alimentos nutritivos a través de su banco de comidas en su propia comunidad. Para una lista de sitios, visite: www.michigan.gov/flintwater.