

Family Health Newsletter



from
**THE UVA LATINO
HEALTH INITIATIVE**



Using healthy strategies to manage stress in the new year will help strengthen you and your family



**TIPS FOR
MENTAL
HEALTH
WELLBEING**

- Have a plan ready if you are sick and are concerned about COVID-19. Contact your primary care physician for advice.
- Know where and how to get treatment.
- Take breaks from watching or listening to the news if you feel it causes you stress.
- Take care of your body by eating healthy, exercising, and getting enough sleep.
- Help your mind relax by taking deep breaths, stretching, listening to relaxing music, or meditating.
- Connect with others and talk to people you trust about your concerns.
- Connect with your community or faith-based organizations.

Mental Health
Services in
Charlottesville



434-872-0047



COVID-19 vaccine

2 shots, 3-4 weeks apart

The Pfizer-BioNTech vaccine was 95% effective and Moderna was 94.1 effective at preventing COVID-19 infection.

The vaccines are recommended for all adults over the age of 16 (Pfizer) or 17 (Moderna).

The vaccines are not recommended for those who have experienced severe allergic reaction, or anaphylaxis, to ingredients present in the vaccine. **If you have experienced severe allergic reactions to other vaccines please contact your physician**

REMEMBER: Wash hands, wear mask, maintain distance.



LISTEN TO
LATINX
POWER RADIO
WXTJ 100.1 FM
*Every
Saturday
10am-12pm!*

SCAN THE QR
CODE FOR A
WEALTH OF
INFO +
RESOURCES
AVAILABLE
THIS MONTH!



MORE
COVID-19
VACCINE
INFO



Tardes de salud familiar



de
**LA INICIATIVA DE
SALUD LATINA DE UVA**



**Este año nuevo,
lidar con el estrés
de manera saludable
fortalecerá a usted y
a su familia**



TIPS PARA MANTENER
UNA SALUD MENTAL
SALUDABLE

Recursos de
salud mental en
Charlottesville:



434-872-0047

- Sepa qué hacer si se siente enfermo y le preocupa el COVID-19. Contacte a su médico de cabecera si tiene síntomas.
- Sepa cómo y dónde acceder tratamiento.
- Cuide su salud emocional.
- Tómese descansos y deje de ver o escuchar las noticias si le causa estrés.
- Cuide a su cuerpo. Se recomienda hacer ejercicio, tener una dieta saludable, y dormir bien.
- Cuide a su mente, haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento, escuche música tranquila, o haga meditación.
- Comuníquese con otras personas con las que confíe para hablar de sus preocupaciones.
- Conéctese con sus organizaciones comunitarias y de fe.



La vacuna contra covid-19

2 dosis separadas por 3-4 semanas, dependiendo de qué vacuna se aplique.

Las vacunas Pfizer-BioNTech and Moderna fueron 94-95% efectivas en prevenir COVID-19 sintomático

Las vacunas son recomendadas para personas mayores de 16 años (Pfizer) o 17 años (Moderna)

Las vacunas no son recomendadas para personas con reacciones alérgicas severas en el pasado como anafilaxis. Si usted a tenido reacciones alérgicas en el pasado, consulte a su médico.

PUEDE
ENCONTRAR
MAS
INFORMACION
SOBRE LA
VACUNA AQUI!



ESCUCHAR
PODER LATINO
WXTJ 100.1 FM
Todos los
sábados de
10am-12pm!

¡ESCANEE EL
CÓDIGO QR
PARA OBTENER
RECURSOS E
INFORMACIÓN
DISPONIBLES
ESTE MES!

