

Este carnet simbólico  
faculta a su titular como  
Agente Colaborador de  
Salud Pública de la  
Comunidad de Madrid,  
en sus labores de  
prevención y  
promoción de la salud.

Nombre del Agente  
Colaborador



Consejería de Sanidad, D.G. Salud Pública. 6.000 ej. Junio 2019 - B.O.C.M.

# AGENTE DE SALUD PÚBLICA



## Aula de Salud Pública



# CONSEJOS DE SALUD PÚBLICA:

Como Agente de Salud Pública me comprometo a llevar a cabo y promover los siguientes consejos preventivos:

**1- ¡DUERME LO SUFICIENTE!** Entre 9 y 10 horas diarias para estar al 100% en el colegio, en los deportes y con los amigos.

**2- ¡NO JUEGUES CON FUEGO!** Atento a todo lo que pueda amenazar tu seguridad: ponte el cinturón del coche, no toques enchufes, no juegues con tijeras y cuchillos, protégete del sol con crema y ten cuidado con el fuego.

**3- ¡ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE!** Acostúmbrate a comer de todo. No olvides tomar fruta y verdura varias veces al día.

**4- ¡LAS VACUNAS AL DÍA!** Ya sabes lo importante que es estar vacunado. Cada edad requiere un tipo de vacuna. Comprueba que tienes todas las que te corresponden.

**5- ¡CUIDA TU HIGIENE PERSONAL!** Recuerda que en la suciedad hay microorganismos que pueden producir enfermedades. Las manos siempre limpias, especialmente cuando vuelvas de jugar en la calle, cuando toques alimentos o hayas estado con mascotas

**6- ¡MUÉVETE POR TU SALUD!** Es también una forma de divertirse; si es deporte en equipo mejor que mejor, y no te olvides de que sólo tenemos un cuerpo. Evita malas posturas o sobreesfuerzos. ¡Cuídate!

**7- ¡DROGAS! NO, GRACIAS!** Olvídate de ellas. No merece la pena probarlas. Es muy fácil entrar y muy, muy, muy difícil salir. No es un juego. Es un serio problema de salud pública. Es importante que tú lo conozcas y nos ayudes a solucionarlo. Vive la vida sin alcohol, tabaco ni otras drogas.

**8- ¡HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE!** Respeta a los demás y ten una buena convivencia con tu familia, vecinos, amigos y profesores.

**¡LA SALUD PÚBLICA! UN SERVICIO PARA TODOS!**

**¡Colabora compartiendo lo que has aprendido!**