

SITIOS Y MÓDULOS DRIVE-THRU PARA PRUEBAS COVID-19

Si tiene síntomas y necesita hacerse la prueba para COVID-19, hay varios sitios y módulos drive-thru (desde su carro) por todo el condado de Cameron. A continuación, podrá encontrar el sitio más cercano.

OPCIÓN 1 Ciudad de Brownsville

Cuestionario de evaluación inicial en línea para COVID-19

Para acceder al cuestionario de evaluación inicial, visite el sitio web:

www.btxcares.com

Por favor, complete y envíe el cuestionario. Nuestro equipo médico le responderá: "SE RECOMIENDA PRUEBA" o "NO SE RECOMIENDA PRUEBA," según sea el caso y le proporcionará instrucciones detalladas sobre cómo proceder.



OPCIÓN 2 Ciudad de Brownsville, Harlingen, Mercedes & Edinburg

SITIO DE COVID-19 DE UTRGV

Para un evaluación inicial por teléfono llame el:

1-833-887-4863

o visite el sitio web: www.uthealthrgv.org/coronavirus/



TU SALUD ¡SI CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

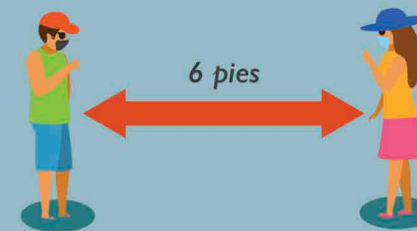
JULIO 2020

VOLUMEN 170

Verano seguro: Su guía de prevención COVID-19

Este verano puedes mantenerte activo y seguro en espacios abiertos, como una forma de aliviar el estrés, tomar un poco de aire fresco y hacer un poco de ejercicio. Sigue los siguientes pasos para protegerte, a usted y a los demás, del COVID-19:

1. Mantente al menos a 6 pies de distancia de los demás.
2. Evita reunirte con personas con las que no vives.



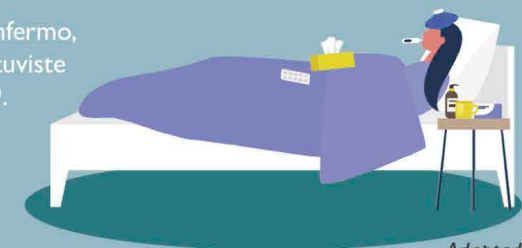
3. Usa un pañuelo para cubrirte la cara siempre que te sea posible.



4. Lávate frecuentemente las manos, con agua y jabón, durante al menos 20 segundos.



5. No salgas si estás enfermo, has dado positivo o estuviste expuesto al COVID-19.



Página 2 Actividades de Verano



Página 3 Receta Saludable



Página 4 COVID-19 Sitios de Prueba y Drive-Thru

Adaptado de: www.cdc.gov

Actividades de verano para quedarnos en casa!

Aquí hay algunas actividades divertidas que puedes hacer si decides quedarte en casa y evitar la propagación de COVID-19.

Acampar en el patio trasero de tu casa.



Pasear en bicicleta.



Pasa un día divertido al aire libre en el agua. (Llena tu piscina o usa una manguera o globos de agua).

Paseos por el vecindario.



Cultivar un pequeño jardín en tu patio.



Adaptado de: www.actionforhealthykids.org

Raspa de cereza con limon

| Porción | 78 Calorías | 20g de Carbohidratos | 1g de Proteína | 2g de Fibra

Ingredientes

- 1 taza de cubitos de hielo
- 4 onzas de cerezas congeladas
- 1 onza de jugo de limon

Modo de preparación:

1. En un procesador de alimentos o licuadora, procesa todos los ingredientes.
2. Sirve inmediatamente la raspa en vasos.



Adaptado de: www.homemademyummy.org

¡Restos de vegetales que puedes plantar!

Cultivar un aguacate a partir de una semilla es muy fácil.

Esto es lo que necesitas:

- Una semilla de aguacate (pelada)
- 3 palillos
- Un vaso estrecho (transparente, si es posible)
- Agua

Preparación:

1. Limpia y retira suavemente la cáscara de la semilla.
2. Coloca el hueso de la semilla hacia abajo e inserta los 3 palillos en el primer tercio de la parte superior de la semilla.
3. Vierte agua hasta la mitad de la semilla.
4. Después de aproximadamente ocho semanas, deberás ver una raíz y un brote vertical.



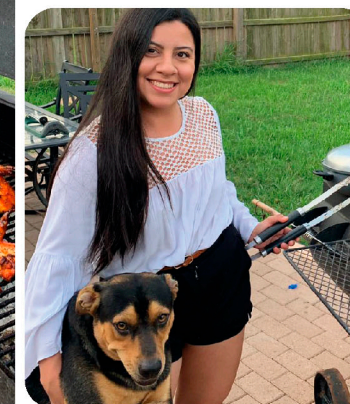
Adaptado de: www.actionforhealthykids.org

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/channel/UCtusaludsicuenta)



VIDA SALUDABLE
Modela Segura
JESSICA PEREZ

“Aunque tuve que cancelar mis vacaciones debido al COVID-19, todavía puedo hacer un día divertido al asar en mi patio trasero.”



“Paseando en mi bicicleta por mi vecindario me ayuda a aliviar la tensión del día.”

COVID-19 TESTING SITES & DRIVE-THRU

If you have symptoms and need a COVID-19 test, there are several testing sites and drive-thru sites around Cameron county. Find your nearest one below.

OPTION 1 City of Brownsville

COVID-19 Pre-Screen Online Questionnaire

To request a pre-screen, please visit the website:

www.btxcares.com

Please complete and submit the questionnaire and medical staff will respond with either a "RECOMMENDATION FOR TESTING" or "NOT RECOMMENDED FOR TESTING" and further instructions.



OPTION 2 City of Brownsville, Harlingen, Mercedes & Edinburg

UTRGV COVID-19 TESTING SITES

For a pre-screen please call:

1-833-887-4863

or visit the website: www.uthealthrgv.org/coronavirus/



TU SALUD ¡SI CUENTA!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

JULY 2020

VOLUME 170



Page 2 Summer Activities



Page 3 Healthy Recipe



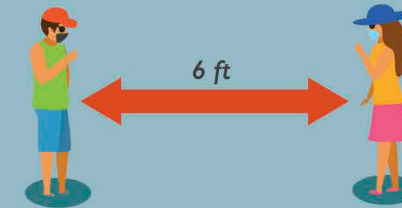
Page 4 COVID-19 Testing Sites & Drive Thru

Safe Summer: Your COVID-19 Prevention Guide

You can stay active and safe this summer in open spaces as a way to relieve stress, get some fresh air, and stay active! Follow the steps below to protect yourself and others from COVID-19:

1. Stay at least 6 feet apart.

2. Avoid gathering with people you don't live with.



3. Wear a cloth face covering as feasible.

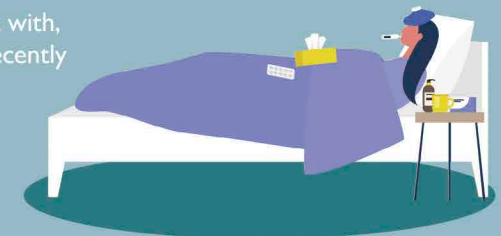


4. Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds.

**20
seconds**



5. Don't go out if you are sick with, tested positive for, or were recently exposed to COVID-19.



Adapted from: www.cdc.gov

Stay-Home Summer Activities!

Here are some fun activities if you decide to stay home and prevent the spread of COVID-19.

Backyard Camping.



Outdoor water day fun.

(Fill up your pool or use a hose or water balloons)



Bike rides.



Neighborhood walks.



Grow a small garden.



Adapted from: www.actionforhealthykids.org

No Sugar Added Cherry-Lime Slushie

Serves 1 | Calories 78 | Carbohydrates 20g | Protein 1g | Fiber 2g

Ingredients:

- 1 cup of ice cubes
- 4 ounces of frozen cherries
- 1 ounce of fresh lime juice

Instructions

1. In a food processor or blender, process all ingredients.
2. Divide the slushie into cups. Serve immediately.



Adapted from: www.homemadeyummy.com

Kitchen Scraps That You Can Plant!

Growing an avocado from a seed is very easy!

Here is what you will need:

- Avocado seed (peeled)
- 3 Toothpicks
- Narrow cup (clear if possible)
- Water

Preparation:

1. Clean and gently remove the seed coat.
2. Position the pit with the bottom down and insert 3 toothpicks in the top third of the pit.
3. Pour water until it reaches about halfway up the pit.
4. After about eight weeks you should see a root and a vertical sprout appear.



Adapted from: www.actionforhealthykids.org

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



HEALTHY LIVING
» Role Model «
JESSICA PEREZ

“Even though I had to cancel my vacation plans due to COVID-19, I can still have a fun day by grilling in my backyard!”



“Riding around my neighborhood on my bike helps me relieve the tension of the day.”