

Are you ready to spring into **SUMMER?**

Make sure your entire family is ready to safely spring into summer camps, family reunions, graduations, playground meet-ups and everything else that comes with warmer weather.

Use this checklist as a guide to help keep your family's health on track.

WELLNESS CHECKLIST

- ✓ Make sure everyone who is eligible in your family gets their first COVID-19 vaccine dose, if they haven't already.
- ✓ While you're there, confirm when you need your second dose.
- ✓ Return at the right time for your second dose.
- ✓ Get your booster as soon as you're eligible (5 months later for people 12 and over).
- ✓ Stay up to date on vaccines against other illnesses, like whooping cough, hepatitis, measles and more. Ask a doctor about vaccines your family may need.
- ✓ Schedule your regular check-up.
- ✓ Don't delay seeing a doctor or other health care provider if you have a health issue.
- ✓ Regularly take prescribed medicines to control chronic conditions like high blood pressure or asthma. Get out and be active.
- ✓ Stay hydrated.
- ✓ Make healthy food choices.
- ✓ Get plenty of sleep.
- ✓ Find support to reduce your stress and anxiety. Reach out to Hope4NC at 1-855-587-3463 for free support and resources.
- ✓ Quit smoking or vaping. Call 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669).

For more information on COVID-19 vaccines and boosters or to make an appointment, visit MySpot.nc.gov or call the COVID-19 Vaccine Help Center at 888-675-4567.

¿Estás listo para tener un **VERANO** saludable?

Asegúrate que tu familia esté lista para participar de manera segura en los campamentos de verano, las reuniones familiares, las graduaciones, las reuniones al aire libre y todas las actividades que vienen con un clima más cálido. Usa esta lista de bienestar como una guía para ayudar a mantener la salud de tu familia por buen camino.

LISTA DE BIENESTAR

- ✓ Asegúrate que todas las personas de tu familia que sean elegibles reciban su primera dosis de la vacuna contra el COVID-19 si aún no lo han hecho.
- ✓ Mientras estés en el centro de vacunación, confirma cuándo necesitas recibir tu segunda dosis.
- ✓ Regresa en el momento adecuado para recibir la segunda dosis.
- ✓ Ponte la dosis de refuerzo tan pronto como seas elegible (5 meses después de la segunda dosis para las personas de 12 años o más).
- ✓ Mantente al día con las vacunas contra otras enfermedades, como la hepatitis, el sarampión, la tos convulsiva y más. Pregúntale a un médico qué vacunas puede necesitar tu familia.
- ✓ Planifica tu chequeo regular.
- ✓ No te demores en ir a ver a un médico u otro proveedor de atención médica si tienes un problema de salud.
- ✓ Toma regularmente tus medicamentos recetados para controlar condiciones crónicas como presión arterial alta o asma. ¡Mantente activo!
- ✓ Mantente hidratado.
- ✓ Elige alimentos saludables.
- ✓ Duerme lo suficiente.
- ✓ Encuentra apoyo para reducir tu estrés y ansiedad. Comunícate con Hope4NC llamando al 1-855-587-3463 para obtener asistencia y recursos gratuitos.
- ✓ Deja de fumar o vapear. Llama al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-3353-5692).

Para obtener más información sobre las vacunas y las dosis de refuerzo contra el COVID-19 o para hacer una cita, visita [Vacunate.nc.gov](https://www.vacunate.nc.gov) o llama al Centro de Ayuda para la Vacunación contra el COVID-19 al 888-675-4567.