

# Enero 2011

## Boletín de la Clínica Gratuita de Arlington

Feliz Año para todos y cada uno de ustedes!



### Viviendo saludable ...

Para prevenir resfríos y gripe, lave sus manos a menudo durante el día. Use agua tibia y jabón y restriegue por lo menos por 20 segundos. (más o menos el tiempo que tarda cantar "Happy Birthday" dos veces).

Evite comer o tocarse los ojos, nariz, y boca, sin haberse lavado las manos antes.



### Chistes

Doctor: ¿Cuál es su peso promedio?

Paciente: No tengo idea.

Doctor: ¿ Bueno, cuánto es lo máximo que usted cree que ha pesado?

Paciente: Yo diría que ciento cincuenta y cuatro libras.

Doctor: ¿Y cuánto es lo mínimo que cree usted que ha pesado?

Paciente: Seis libras, quince onzas, creo.



P: ¿Porqué el turistas en el Ártico no pudo dormir?

R: Porque por error, conectó su colcha eléctrica a la tostadora y pasó saltando de la cama toda la noche!



### Para Renovar su Tarjeta de Elegibilidad

Comenzando el 1 de Enero del 2011, si usted no tiene TODOS los documentos necesarios para renovar su tarjeta, usted tendrá que hacer una nueva cita para poder terminar los trámites y así recibir la tarjeta. **Usted no podrá recibir ningún servicio de la clínica si la tarjeta está vencida.** Si necesita una lista de los documentos que debe traer para su cita de elegibilidad, pregunte a la recepcionista y ella le entregará una de esas listas.

### Es gripe o sólo un resfriado?

| Síntomas          | Gripe                  | Resfriado   |
|-------------------|------------------------|-------------|
| Fiebre            | Presente a menudo      | Raro        |
| Dolores           | Usual, a menudo severo | Ligero      |
| Escalofrío        | Poco común             | No común    |
| Tos               | Tos seca               | Tos áspera  |
| Estornudos        | No es común            | Común       |
| Congestión nasal  | No es común            | Común       |
| Garganta irritada | No es común            | Común       |
| Dolor de cabeza   | Común                  | No es común |



### Presentando a ... Jorge



Le damos la bienvenida a Jorge Vargas como nuestro más reciente empleado! Jorge se integró a AFC en Noviembre del 2010 como nuestro Nuevo Administrador de Recursos Clínicos (posición que en el pasado tenía MaryClaire Abbott). Él completó su certificado de Asistente Médico el año pasado, y fue voluntario en AFC antes de ser nuestro empleado.

Jorge es originario de Honduras y ha estado en U.S. por dos años. Además de trabajar a tiempo completo en la Clínica, él asiste a la escuela a tiempo completo para conseguir su Grado Asociado en Ciencias. Sus planes para el futuro incluyen ir a la escuela de medicina para después convertirse en doctor. Jorge juega softball en la liga del condado y también toca guitarra. Jorge es uno de seis hijos, cuatro de los cuales van a la universidad!

**Bienvenido a AFC, Jorge—estamos felices de que estés aquí!**

