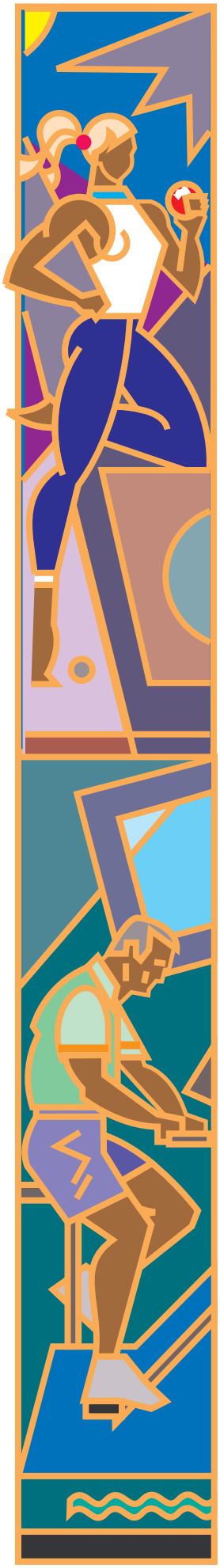
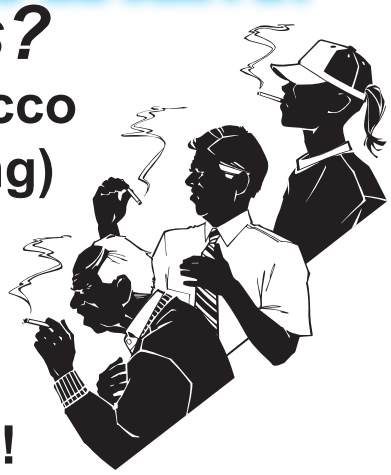


BE KIND TO YOUR BODY!

IT'S THE ONLY ONE YOU'LL HAVE!

What's in your lungs?



If you want to quit using tobacco (smoking, chewing, or dipping) call toll-free

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

TTY: 1-800-777-6534

Freedom From Tobacco!

FREE Help with coaching, patches, and/or medication.

Help your doctor by taking your medicines to each visit!

Exercise for 30 minutes at least 3 times a week. Walk!

Always keep your doctor and dental appointments, call if canceling.

Leave junk food out of your diet. Eat to live--don't live to eat.

Take your kids for health exams every year.

Help your kids make healthy choices about diet and exercise.

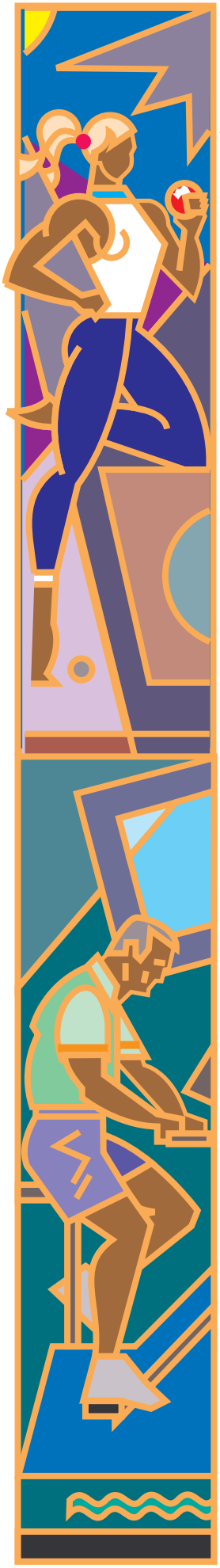
Take the stairs instead of the elevator if you are able.

If you are a diabetic on insulin, have a check-up every 3 months.

Practice good dental care. Brush your teeth at least twice a day.

Something simple but VERY healthy - - Drink more water!

For more information, go to http://www.okhca.org - go to individuals click **Stay Healthy.**



¿QUÉ HAY EN SUS PULMONES?

Sea bueno con su cuerpo. ¡Es el único que tiene!

Si usted desea dejar el tabaco (fumar, mascar o remojar) llame a este número sin cargo:

1-800-793-1552
TTY: 877-777-6534

Usted puede obtener información gratuita y asesoría para ayudarle a dejar el tabaco.

Ayude a su médico llevando sus medicinas a cada consulta.

- Haga ejercicio por 30 minutos por lo menos 3 veces por semana. ¡Camine!
- Siempre cumpla con sus citas con el médico y el dentista. Llame si necesita cancelar.
- Deje la comida chatarra fuera de su dieta. Coma para vivir - no viva para comer.
- Lleve a sus hijos a exámenes de salud cada año.
- Ayude a sus hijos a tomar decisiones saludables sobre dieta y ejercicio.
- Use las escaleras en lugar del elevador si puede hacerlo.
- Si usted es diabético y toma insulina, hágase una revisión cada 3 meses.
- Practique buena higiene dental. Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Algo sencillo pero muy saludable - ¡beba más agua!

Para más información, visite http://www.okhca.org
Escoga – individuos y familias Clic – manténgase saludable

This publication, printed by O. U. Printing Services is issued by The Oklahoma Health Care Authority as authorized by Title VI and Title VII of the 1964 Civil Rights Act and the Rehabilitation Act of 1973. 50,000 copies have been prepared and distributed at a cost of $2,290.00. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries. [74 O.S.2001 § 3105 (C)] Order additional copies on the OHCA Web site www.okhca.org. **SCFLESP-HLTTP-2007**