SEPTEMBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	31	1	2 Stay informed about health issues. Visit http://www.4woman.gov. Manténgase informada sobre los temas de salud. Visite http://www.4woman.gov	3	4
5	6 Make all appointments for annual checkups in advance. Haga todas las citas para los chequeos anuales con anticipación.	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 Post emergency telephone numbers on your refrigerator. Fije los númerosde teléfono de emergencia en su refrigerador.
19	20	21 Aim for 8 hours of sleep every day. Trate de dormir ocho horas al día.	22	23	24	25
26 Keep all medications out of children's reach. Mantenga todos los medamentos fuera del alcance de los niños.	27	28	29	30	1	2

Pick Your Path To Health
www.4woman.gov/PYPTH

Office on Women's Health
U.S. Department of Health and Human Services