

Healthy Roads Media Free Files (www.healthyroadsmedia.org) 7/1/09

Topic	Document	Language	PDF	Audio	Multi media	Web video	iPod Video
Abuse	Domestic Violence hurts the whole family	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
Asthma	Asthma and Children- A Guide to Coping	English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Vietnamese	•	•	•	•	•
Cancer	Prostate Cancer	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	What is Colorectal Cancer?	English	•	•	•	•	•
		Khmer	•	•	•	•	•
		Vietnamese	•	•	•	•	•
	Who is at Risk for Colorectal Cancer?	English	•	•	•	•	•
		Khmer	•	•	•	•	•
		Vietnamese	•	•	•	•	•
	5 Screening Tests for Colorectal Cancer	English	•	•	•	•	•
		Khmer	•	•	•	•	•
		Vietnamese	•	•	•	•	•
	Hemocult Test	English	•	-	-	-	-
		Khmer	•	-	-	-	-
		Vietnamese	•	-	-	-	-
	Barium Enema Test	English	•	-	-	-	-
		Khmer	•	-	-	-	-
		Vietnamese	•	-	-	-	-
	Sigmoidoscopy Test	English	•	-	-	-	-
		Khmer	•	-	-	-	-
		Vietnamese	•	-	-	-	-
Colonoscopy-Golytely Test	English	•	-	-	-	-	
	Khmer	•	-	-	-	-	
	Vietnamese	•	-	-	-	-	
Colonoscopy-Fleets Test	English	•	-	-	-	-	
	Khmer	•	-	-	-	-	
	Vietnamese	•	-	-	-	-	
Children and Infants	Obesity in Childhood	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Prevent Poisoning in Children	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Lead Poisoning in Children	English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
	Car Seat Safety	Spanish	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		French	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Infancy	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•

Adolescence	Getting older? Why your teeth and gums are important for good health	English	•	•	•	•	•
		Kirundi	•	•	•	•	•
		LiberianEnglish	•	•	•	•	•
		Nepali	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
Dental	Getting older? Why your teeth and gums are important for good health	English	•	•	•	•	•
		LiberianEnglish	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
Diabetes	Diabetes-How Do I Take Care of my Feet?	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
	How Can Diabetes Hurt My Feet?	Spanish	•	•	•	•	•
		Amharic	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Are you at risk for the world's fastest growing disease?	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Control Your Diabetes: It's worth your time Pt.1, The Basics	Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Amharic	•	•	•	•	•
	Control Your Diabetes: It's worth your time Pt.2, Diet & Exercise	Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
Control Your Diabetes: It's worth your time Pt.3, Medication & Glucose	Amharic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Diseases and Conditions	Hepatitis C	Spanish	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	About HIV and AIDS	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Alcoholism	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Ankle Sprain	English	•	•	•	•	•
		French	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
Spanish		•	•	•	•	•	
Bone Fractures	English	•	•	•	•	•	

		French	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	About Your Pain	English	•	•	•	•	•
		French	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Surviving the Cold and Flu Season	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	
		Bosnian	•	•	•	•	
		English	•	•	•	•	
	Stroke	Russian	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	
		English	•	•	•	•	•
	Take Steps - Prevent High Blood Pressure	Hmong	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Hmong	•	•	•	•	•
Learn Your Cholesterol Number	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
Watch Your Weight	English	•	•	•	•		
	Hmong	•	•	•	•		
	Spanish	•	•	•	•		
Emergencies	How to Recognize when Chemical Agents Have Been Used	Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Kurdish	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	What to do in an Emergency: A Checklist	Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Kurdish	•	•	•	•	•
	Using the 911 Emergency Phone System	Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
	When to go to the Emergency Room	English	•	•	•	•	•
Somali		•	•	•	•	•	
Spanish		•	•	•	•	•	
What to Expect in the Emergency Room	Bosnian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Safe Water	Spanish	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	

	Blackouts	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Chemical Emergencies	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Evacuation and Community Shelters	Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
	Fire Safety at Home	English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
	Floods and Flash Flooding	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
Heat Waves	Spanish	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
Lightning and Thunderstorms	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
Downed Power Lines	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
Sheltering in Place	Arabic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Tornadoes	Spanish	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
Watches and Warnings	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	

		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Wildfires	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Winter Storms and Extreme Cold	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Sirens and Telephone Alerts	Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
	Natural Gas Emergencies	English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
	Pets and Disaster	Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Build an Emergency Preparedness Kit	Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
	Make an Emergency Plan	Spanish	•	•	•	•	•
		Arabic	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Public Health Emergencies	Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Volunteers Needed	Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Bosnian	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
	Heart	Heart Failure	English	•	•	•	•
			Hmong	•	•	•	•
			Spanish	•	•	•	•
		Coronary Artery Disease (CAD)	English	•	•	•	•
Hmong			•	•	•	•	
Spanish		•	•	•	•		
Heart Attack	English	•	•	•	•		
	Protect Your Heart – Lower Your Blood	Hmong	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	
		English	•	•	•	•	
		Hmong	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	
	Housing	Rental Issues	English	•	•	•	
	Immunization (Short and long versions available in most formats)	Chickenpox Vaccine (VIS 1/10/07)	English	•	•	•	
		Spanish	•	•	•		
		DTaP Vaccine (English-5/17/07 & Spanish-7/30/01)	English	•	•	•	
		Spanish	•	•	•		
		Hib Vaccine (VIS 12/16/98)	English	•	•	•	
		Spanish	•	•	•		
		Hepatitis A Vaccine (VIS 3/21/06)	English	•	•	•	
		Spanish	•	•	•		
		Hepatitis B Vaccine (VIS 7/11/01)	English	•	•	•	
		Russian	•	•	•		
		Spanish	•	•	•		
		Inactivated Influenza Vaccine (VIS 7/24/08)	English	•	•	•	
		Spanish	•	•	•		
		MMR Vaccine (VIS 31/15/03)	Amharic	•	•	•	
			Arabic	•	•	•	
	English		•	•	•		
	Farsi		•	•	•		
	French		•	•	•		
	Russian		•	•	•		
	PPSV Vaccine (VIS 7/29/97)	English	•	•	•		
	PPV Vaccine (VIS 4/16/09)	Spanish	•	•	•		
	Polio Vaccine (VIS 1/1/00)	Somali	•	•	•		
Spanish		•	•	•			
Amharic		•	•	•			
Arabic		•	•	•			
English		•	•	•			
Farsi		•	•	•			
French		•	•	•			
Td Vaccine (VIS 6/10/94)	English	•	•	•			
Spanish	•	•	•				
Jobs	Employment in the United States	English	•	•			
Medical Tests	Chest X-Ray	English	•	•			
		Spanish	•	•			
Medicines	Coumadin@/warfarin - Introduction	English	•	•			
	Spanish	•	•				
	Coumadin@/warfarin - What it is and What it Does	English	•	•			
	Spanish	•	•				
	Coumadin@/warfarin - How to Take	English	•	•			
	Spanish	•	•				
Coumadin@/warfarin - Blood Tests	English	•	•				
Spanish	•	•					
Coumadin@/warfarin - Possible Side Effects	English	•	•				
Spanish	•	•					
Coumadin@/warfarin - Stay Safe	English	•	•				

	While Taking	Spanish	•	•	•	•	•
	Coumadin®/warfarin - Use of Other Medications	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Coumadin®/warfarin - Diet	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Coumadin®/warfarin - Share Information with Your Other Doctors	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Coumadin®/warfarin - Medical Conditions Treated	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Facts About Generic Drugs	English	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Vietnamese	•	•	•	•	•
	Take Medicine Safely	Bosnian	•	•	•	•	•
English		•	•	•	•	•	
LiberianEnglish		•	•	•	•	•	
Somali		•	•	•	•	•	
Spanish		•	•	•	•	•	
Stories of Depression – The Basics	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Stories of Depression – Getting Help	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) – A Real Illness	Arabic	•	•	•	•	•	
	Bosnian	•	•	•	•	•	
	Burmese	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Kirundi	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
Anxiety	English	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Autism	Spanish	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
Bipolar Disorder	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
Mental Health	Russian	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Panic Disorder	Spanish	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
Postpartum Depression	Somali	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	

	Obsessive Compulsive Disorder (OCD)	Spanish	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Schizophrenia	English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Suicide	English	•	•	•	•	•
		Russian	•	•	•	•	•
		Somali	•	•	•	•	•
		Spanish	•	•	•	•	•
	Nutrition	Healthy Foods for Healthy Adults - USCRI Nutrition Handout Series	Arabic	•	•	-	-
English			•	•	-	-	-
Breast Milk for Healthy Babies - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Healthy Food for Healthy Children - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Stay Active to Stay Healthy - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Meal Time is Family Time - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Maintain a Healthy Weight - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Good Hygiene for Safe Food - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Smart Shopping - USCRI Nutrition Handout Series		Arabic	•	•	-	-	-
		English	•	•	-	-	-
Cut Down on Fat – Not on taste!		English	•	•	•	•	
		Hmong	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	
Cut Down on Salt and Sodium	English	•	•	•	•		
	Hmong	•	•	•	•		
	Spanish	•	•	•	•		
Keep Your Food Safe	Vietnamese	•	•	•	•		
	English	•	•	•	•		
	Hmong	•	•	•	•		
Food Safety for Seniors – The Basics	Spanish	•	•	•	•		
	English	•	•	•	•		
	Vietnamese	•	•	•	•		
Food Safety for Seniors – Food Safety at Home	English	•	•	•	•		
	Russian	•	•	•	•		
Food Safety for Seniors- Special Foods/Special Advice	English	•	•	•	•		
	Russian	•	•	•	•		
Food Safety for Seniors – Eating Out/Bringing In	English	•	•	•	•		
	Russian	•	•	•	•		
Food Safety for Seniors- Thermometer Tips	English	•	-	-	-	-	
	Russian	•	-	-	-	-	
Food Safety for Seniors – Apply the Heat	English	•	-	-	-	-	
	Russian	•	-	-	-	-	
Food Safety for Seniors –	English	•	-	-	-	-	

	Refrigerator & Freezer Storage Chart	Russian	•	-	-	-	-	
	Breastfeeding for Baby	English	•	•	•	•		
		Spanish	•	•	•	•		
Smoking	Kick the Smoking Habit!	Bosnian	•	•	•	•		
		English	•	•	•	•		
		Hmong	•	•	•	•		
		Somali	•	•	•	•		
		Spanish	•	•	•	•		
Staying Healthy	SpeakUP - Prevent Errors in Your Care (Part1)	English	•	•	•	•	•	
		Somali	•	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	•	
	SpeakUP - Prevent Errors in Your Care (Part2)	English	•	•	•	•	•	
		Somali	•	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	•	
	Stay Active and Feel Better	English	•	•	•	•	•	
		Hmong	•	•	•	•		
		Spanish	•	•	•	•		
	Clean Hands Save Lives	Vietnamese	•	•	•	•		
		English	•	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	•	
	Tips for a Healthy Life for Men and Women	Bosnian	•	•	•	•		
		Liberian English	•	•	•	•		
		English	•	•	•	•	•	
Health on the Web: Finding Reliable Health Information	Somali	•	•	•	•			
	English	•	•	-	-	-		
	English	•	•	-	-	-		
Self-management-Take Charge of Your Health	English	•	•	-	-	-		
	Arabic	•	•	•	•	•		
	English	•	•	•	•	•		
Tuberculosis	Do I Need a TB Test?	French	•	•	•	•	•	
		Korean	•	•	•	•	•	
		Russian	•	•	•	•	•	
		Somali	•	•	•	•	•	
		Spanish	•	•	•	•	•	
		Tagalog	•	•	•	•	•	
		Vietnamese	•	•	•	•	•	
		TB and BCG	Arabic	•	•	•	•	•
			English	•	•	•	•	•
	French		•	•	•	•	•	
	Korean		•	•	•	•	•	
	Russian		•	•	•	•	•	
	Somali		•	•	•	•	•	
	STOP TB Infection Before It Makes You Sick	Spanish	•	•	•	•	•	
		Tagalog	•	•	•	•	•	
Vietnamese		•	•	•	•	•		
Arabic		•	•	•	•	•		
English		•	•	•	•	•		
French		•	•	•	•	•		
Korean		•	•	•	•	•		
Russian		•	•	•	•	•		
Somali		•	•	•	•	•		

TB DISEASE –You Need Treatment To Make You Well	Spanish	•	•	•	•	•	
	Tagalog	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	French	•	•	•	•	•	
	Korean	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Tagalog	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
	TB & HIV A Dangerous Partnership	Arabic	•	•	•	•	•
		English	•	•	•	•	•
		French	•	•	•	•	•
Korean		•	•	•	•	•	
Russian		•	•	•	•	•	
Somali		•	•	•	•	•	
Spanish		•	•	•	•	•	
What is a TB test?	Tagalog	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	French	•	•	•	•	•	
	Korean	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
What You Should Know About Taking Tuberculosis Medicines	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Tagalog	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
	Arabic	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	French	•	•	•	•	•	
Women's Health	Korean	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
	Tagalog	•	•	•	•	•	
Postpartum Depression (see Mntl Hlth)	Vietnamese	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	French	•	•	•	•	•	
	Russian	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
Mammogram	Spanish	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Vietnamese	•	•	•	•	•	
Contraceptive Pills for Women	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
Prenatal Care	English	•	•	•	•	•	
	Somali	•	•	•	•	•	
	Spanish	•	•	•	•	•	
Healthy Pregnancy	Arabic	•	•	•	•	•	
	English	•	•	•	•	•	
	Kirundi	•	•	•	•	•	