

Estos días de celebración de la Navidad y el Año nuevo son muy ocupados, si a eso le agrega el viajar y celebrar con familiares y amigos es una gran receta para enfermarse de la gripe. Los gérmenes están en todo lugar, esto no quiere decir que se tiene que enfermar! Hay formas muy simples de protegerse y proteger a los demás durante estas fiestas.

- Lávese las manos: Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que se pueden tomar para evitar enfermarse y propagar gérmenes, incluyendo los de la gripe. Se recomienda lavar las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, asegurándose de restregar las palmas de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Las manos se deben lavar siempre que se estornuda, suena la nariz, cuando va al baño y se esté cocinando. También se puede usar desinfectantes con base de alcohol para manos cuando no hay agua disponible.
- Duerma bien: Nuestros cuerpos necesitan dormir, y cuando hay falta de sueño, nuestro sistema inmune puede sufrir. No tener suficiente horas de sueño ha sido relacionado con muchos problemas de salud. Estudios han demostrado que por lo menos ocho horas de sueño en la noche pueden prevenir que el sistema inmune se ponga en peligro. Una forma de asegurarse de conseguir las ocho horas de sueño es teniendo una rutina. Trate de ir a la cama a la misma hora cada noche, apague el televisor y otros aparatos electrónicos 30 minutos antes de irse a dormir. Dormir lo suficiente también puede reducir el estrés de las fiestas.
- Coma bien y este activo: La fiestas de diciembre están llenas de deliciosos y no muy nutritivos platillos que son difíciles de resistir. Asegúrese de comer una dieta balanceada, incluyendo muchas frutas y verduras. Controle su porción, sirva pequeñas porciones de los platillos más altos en calorías. Y recuerde, hacer ejercicio es una forma excelente de prevenir enfermedades, además de reducir el estrés y ansiedad de las Navidades y el Año Nuevo. Tomar multi-vitaminas pueden ayudar a estimular el sistema inmune así tendrá menos probabilidad de enfermarse. Tomar por lo menos 8 vasos de agua al día también ayudara a mantenerlo saludable. Propia hidratación es importante para un sistema inmune fuerte!
- Practique la buena etiqueta: Si se llega a enfermar, quédese en casa y evite el contacto con otros para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades. Cubra su boca con un pañuelo o con el recodo de su brazo al toser y estornudar. Evite tocar su nariz, ojos y boca para prevenir la propagación de gérmenes. Con el ajetreo y ritmo de las fiestas de fin de año puede ser difícil encontrar tiempo para cuidarse usted mismo y a si familia, pero tome unos minutos para recordar estos consejos y disfrute de sus fiestas con amigos y familiares.

Pasar tiempo juntos durante estas fiestas de celebración de la Navidad y Año Nuevo es algo que todos esperamos con anticipación, pero no es solo abrir los regalos, comer platillos deliciosos, es también mantenerse saludable durante las festividades y no propagar los gérmenes para poder tener recuerdos felices con amigos y familiares.

Para más información contacte en el Departamento de Salud del Condado de Polk a Ana Coppola en el 323-5227 o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/>