

12 Consejos de Salud y Seguridad para las Fiestas

Dese un regalo de salud y seguridad para usted y otros siguiendo estos consejos para las fiestas:

1. Es también la temporada de la gripe. Lávese las manos frecuentemente para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades.
2. Abrígue bien. Use ropa apropiada para mantenerse seco y caliente.
3. Maneje el estrés. No se asigne demasiadas tareas para prevenir la ansiedad durante las fiestas. Dese un descanso cuando se sienta estresado. Algunas formas para aliviar el estrés pueden ser conectarse con amigos, dormir bien, ayudar a alguien.
4. No tome y maneje. Cualquiera que tome y maneje pone en riesgo a todos en la calle. Escoja no tomar y manejar y ayude a otros a hacer lo mismo.
5. Haga el propósito de parar de fumar. Los fumadores están en alto riesgo de muchas enfermedades, como cáncer, enfermedad de corazón. Pero los no fumadores se ponen en riesgo cuando están alrededor de personas que fuman. Evite el humo de personas que fuman.
6. Use el cinturón de seguridad mientras maneje. Siempre abroche su cinturón de seguridad y el de sus hijos. Use el asiento apropiado para la edad y peso/estatura. Abróchese todo el tiempo, no importa lo corto que sea el viaje.
7. Haga una cita con su doctor. Pregúntele que exámenes necesita y cuando necesita hacérselos.
8. Vacúnese. Tenga sus vacunas al día, estas ayudan a prevenir enfermedades y salvar vidas. Todos los mayores de 6 meses deben de tener la vacuna contra la gripe.
9. Observe a los niños. Mantenga fuera del alcance juguetes peligrosos, comidas, bebidas, artículos de la casa en general que le puedan hacer daño. Protéjalos de caídas, quemaduras, y cualquier otro accidente.
10. Tenga una casa segura de incendios. La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno. Sea cuidadoso de no dejar chimeneas, calentadores, estufas, o velas encendidas sin el apropiado cuidado. Tenga un plan de emergencia, comuníquelo y practíquelo con los miembros de su familia.
11. Prepare comidas sin accidentes. Recuerde estos simples pasos: lávese frecuentemente las manos y las superficies donde cocina-para prevenir la contaminación de alimentos; cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas; y refrigere lo que sobre prontamente.
12. Coma saludable y manténgase en movimiento. Coma muchas frutas y verduras. Limite el tamaño de sus porciones y comida con alto contenido de grasa y azúcares. Este activo por lo menos 2 horas ½ a la semana y ayude a que los niños y jóvenes hagan ejercicio por lo menos una hora al día.

Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 515-323-5227.