Para este año nuevo, busque maneras de estar saludable todo el año. El comienzo del año nuevo siempre es una buena escusa para reflexionar sobre cambios personales que desea realizar. Así como también, es una buena época para fijarse metas de salud.

Lavarse las manos
Lávese las manos con agua y jabón para reducir el riesgo de propagar gérmenes y enfermedades como la gripe.
Prevenir Intoxicaciones
Siga las instrucciones de los productos y mantenga los fuera del alcance de los niños. Tenga un plan en caso de una intoxicación.
Leer las etiquetas de los alimentos
Lea el tamaño de la porción para que no coma más calorías de lo que debe de estar consumiendo.
Protegerse la piel
Utilice protector solar, póngase a la sombra para evitar el riesgo de quemaduras de sol o cáncer de piel. Use repelente para insectos DEET para protegerse de picaduras de mosquitos y garrapatas que pueden causar enfermedades.
Acostar los bebes boca arriba
Para disminuir el riesgo de muerte súbita, coloque siempre al bebe boca arriba.
Abrocharse el cinturón de seguridad
El uso de cinturones de seguridad y asientos apropiados para la edad y el tamaño disminuyen el riesgo de lesiones graves o mortales.
Comer alimentos saludables
Coma mas frutas y verduras, menos grasas saturadas y sal. Escoja refrigerios saludables.
Revisar la piel y cuerpo
Revísese la piel y el cuerpo en forma regular para detectar cambios. Si observa o siente algo extraño consulte con su médico.
Hacer una cita con el medico
No deje pasar otro año más sin ir al médico! Haga una cita hoy para hacerse los chequeos y vacunas pertinentes con su edad.
Conocer los signos y síntomas de un ataque al corazón y derrame cerebral
El tratamiento oportuno puede hacer que aumenten las posibilidades de una persona de sobrevivir a un ataque cardiaco y reduzca los riegos de muerte y discapacidad.
Mantener los alimentos en buen estado
Refrigere cuanto antes las sobras de comida. Las bacterias crecen rápidamente a temperatura ambiente. Los alimentos calientes manténgalos caliente y las comidas frías en la nevera.
Mantenerse activo
Realice actividad física al menos 2 horas 1/2 a la semana. Haga actividades que fortalezcan los músculos y aumenten los latidos del corazón.
Prevenir caídas
Inspeccione los riesgos de caídas en la casa. A menudo estos riesgos son fáciles de solucionar, como quitar tapetes pequeños y objetos del suelo.
Manténgase preparado
Mantenga con usted un kit de emergencia. Tenga un plan de escape y practíquelo.
Aumentar la comunicación
Hable con sus hijos sobre cómo protegerse de enfermedades y lesiones. Enséneles como evitar conductas riesgosas como el fumar, uso de drogas y relaciones sexuales riesgosas.
Si necesita leer esta información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.