

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. Lávese las manos frecuentemente para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades.
2. Abríguese bien para mantenerse seco y caliente.
3. Maneje el estrés. No se asigne demasiadas tareas para prevenir la ansiedad y la presión de las fiestas.
4. No tome y maneje, deje que otros manejen si usted está tomando.
5. Hágase el propósito de parar de fumar. Evite estar alrededor de personas que fuman.
6. Póngase el cinturón de seguridad mientras maneje. Siempre abroche el cinturón de seguridad de sus hijos usando el asiento apropiado para la edad y peso/estatura.
7. Haga una cita con su doctor para saber que exámenes necesita y cuando necesita hacérselos.
8. Tenga sus vacunas al día, estas ayudan a prevenir enfermedades y salvar vidas.
9. Observe a los niños. Mantenga fuera del alcance de ellos juguetes peligrosos, comidas, bebidas, artículos de la casa en general que les puedan hacer daño. Este seguro que los juguetes sean usados apropiadamente.
10. Tenga una casa segura de incendios. La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno, entonces 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.
12. Coma saludable y manténgase en movimiento. Coma muchas frutas y verduras. Limite el tamaño de sus porciones y comida alta en grasa y azúcares. Este activo por lo menos 2 horas $\frac{1}{2}$ a la semana y ayude a que los niños y jóvenes hagan ejercicio por lo menos una hora al día.