

Consejos de salud y seguridad para el Otoño

Siga estos útiles consejos para usted y su familia

Mantenga a sus niños seguros y saludables.

Participe de las actividades de sus niños en la casa y la escuela para asegurarse de que sean seguras y saludables.

Tome medidas contra la influenza (gripe).

La forma más eficaz de protegerse contra la influenza es vacunándose cada año en el otoño. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Lávese las manos frecuentemente. Quédese en casa si se siente enfermo.

Infórmese sobre los antibióticos.

Los antibióticos pueden curar infecciones bacterianas, no virales. Los resfriados comunes y la influenza son infecciones virales, así que no utilice los antibióticos si tiene una de estas infecciones. Usar antibióticos cuando no se necesita causa que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos, lo que las hace más fuertes y difíciles de matar. Consulte con su médico o enfermera para saber si su enfermedad es causada por una infección bacteriana o viral.

Disfrute de un *Halloween* en forma segura y saludable.

Haga que las festividades de *Halloween* sean divertidas, seguras y saludables para los niños que piden golosinas y sus invitados.

Pruebe y reemplace las pilas.

Inspeccione o reemplace las pilas de los detectores de monóxido de carbono dos veces al año, cuando cambie la hora en los relojes en la primavera y el otoño. Reemplace al menos una vez al año las pilas alcalinas de las alarmas detectoras de humo. Pruebe cada mes las alarmas para verificar su buen funcionamiento.

Mantenga los alimentos en buen estado.

Los alimentos ocupan un lugar central en las celebraciones. Asegure una buena higiene alimentaria mediante las siguientes medidas de precaución: Lávese las manos y limpie las superficies de cocina con frecuencia. Separe los alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Guarde cuanto antes los alimentos en el refrigerador.

Conozca el estado de salud de su familia.

En el Día de Acción de Gracias (*Thanksgiving*) se conmemora también el Día Nacional de los Antecedentes Médicos Familiares. Durante *Thanksgiving* o en otra reunión familiar, hablen de las enfermedades que afectan a su familia y tome nota de ellas. Aprender sobre los antecedentes médicos familiares puede servirle para tomar medidas que lleven a una vida más larga y saludable para todos.

Prepárese para el frío.

La exposición a temperaturas frías puede causar graves problemas de salud. Los bebés y los ancianos presentan un mayor riesgo en particular, aunque cualquier persona puede resultar afectada. Sepa cómo prevenir los problemas de salud y lo que debe hacer en caso de una emergencia relacionada con las bajas temperaturas. Recuerde que la utilización de calentadores portátiles y chimeneas en los hogares puede aumentar el riesgo de incendios y de intoxicación por monóxido de carbono.

No maneje y tome alcohol.

El consumo del alcohol afecta las destrezas que se requieren para manejar de manera segura un automóvil. Disminuye los reflejos y entorpece el juicio y la coordinación. Los accidentes vehiculares causados por el alcohol matan a una persona cada 31 minutos y provocan lesiones no mortales a alguien cada 2 minutos. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga.

Lávese las manos.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lo mejor es lavarse las manos con agua corriente y jabón por 20 segundos. Si esto no es posible, utilice desinfectantes para manos a base de alcohol.

Para más información, visite:

www.cdc.gov/family/autumn/index.htm

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Oficina de Salud de la Mujer