

Holiday Health and Safety Tips

1 Wash your hands often.

Keeping hands clean is one of the most important steps you can take to avoid getting sick and spreading germs to others. Wash your hands with soap and clean running water for at least 20 seconds. If soap and clean water are not available, use an alcohol-based product.



2 Stay warm.

Cold temperatures can cause serious health problems, especially in infants and older adults. Stay dry, and dress warmly in several layers of loose-fitting, tightly woven clothing. Check on children, the elderly and pets.



3 Manage stress.

The holidays don't need to take a toll on your health. Keep a check on over-commitment and over-spending. Balance work, home, and play. Get support from family and friends. Keep a relaxed and positive outlook. Get enough sleep.



4 Travel safely.

Whether you're traveling across town or around the world, help ensure your trip is safe. Don't drink and drive, and don't let someone else drink and drive. Wear a seat belt every time you drive or ride in a motor vehicle. Always buckle your child in the car using a child safety seat, booster seat, or seat belt according to his/her height, weight, and age. Get vaccinations if traveling out of the country.



The holidays are a time to celebrate, give thanks, and reflect. They are also a time to pay special attention to your health. Give the gift of health and safety to yourself and others by following these holiday tips.



5 Be smoke-free.

Avoid smoking and breathing other people's smoke. If you smoke, quit today! Call 1-800-QUIT-NOW, or talk to your health care provider for help.



6 Get check-ups and vaccinations.

Exams and screenings can help find problems early or before they start. Vaccinations help prevent diseases and save lives. Schedule a visit with your health care provider for a yearly exam. Ask what vaccinations and tests you should get based on your age, lifestyle, travel plans, medical history, and family health history.



7 Watch the kids.

Children are at high risk for injuries. Keep a watchful eye on your kids. Keep potentially dangerous toys, food, drinks, household items, choking hazards (like coins and hard candy), and other objects out of kids' reach. Learn how to provide early treatment for children who are choking. Develop and reinforce rules about acceptable and safe behaviors for all electronic media.



8 Prevent injuries.

Injuries from falls and fireworks often occur around the holidays. Use step stools instead of furniture when hanging decorations. Leave the fireworks to the professionals.



Most residential fires occur during the winter months. Keep candles away from children, pets, walkways, trees, and curtains. Never leave fireplaces, stoves, or candles unattended. Don't use generators, grills, or other gasoline- or charcoal-burning devices

inside your home or garage. Install a smoke detector and carbon monoxide detector in your home. Test and change the batteries regularly.

9 Handle and prepare food safely.

As you prepare holiday meals, keep you and your family safe from food-related illness. Wash hands and surfaces often. Avoid cross-contamination by keeping raw meat, poultry, seafood, and eggs (including their juices) away from ready-to-eat foods and eating surfaces. Cook foods to the proper temperature. Refrigerate promptly. Do not leave perishable foods out for more than two hours.



10 Eat healthy, and be active.

With balance and moderation, you can enjoy the holidays the healthy way. Choose more vegetables and fruit. Select just one or two of your favorites from the host of tempting foods. Find fun ways to stay active, such as dancing to your favorite holiday music. Be active for at least 2½ hours a week. Help kids and teens be active for at least 1 hour a day.



San Joaquin County
Public Health Services
health grows here

To learn more, including the holiday song
The 12 Ways to Health, visit
www.cdc.gov/family/holiday



Centers for Disease Control and Prevention
Office of Women's Health

Consejos de salud y seguridad para las fiestas

1 Lávese las manos con frecuencia.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.



2 Protéjase del frío.

Las temperaturas frías pueden causar graves problemas de salud, en especial, en bebés y adultos de edad avanzada. Manténgase seco y abríguese bien con varias capas de ropa cómoda y de pura lana.



3 Controle el estrés.

Las fiestas no deben afectar su salud. Controle su gastos extras y el sentimiento de obligaciones exagerado. Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas. Busque el apoyo de familiares y amigos. Organice su tiempo. Tómese las cosas con calma y de manera positiva.



4 Viaje de manera segura.

Ya sea que esté por viajar dentro del país o al exterior, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que sea un viaje seguro. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga. Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor. En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño.



Las fiestas son un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También son ocasiones para prestarle particular atención a su salud. Durante estas fiestas, regale salud y seguridad, siguiendo estos consejos.



5 Evite el cigarrillo.

No fume ni respire el humo del tabaco de otros fumadores. Si usted fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude.



La mayoría de los incendios en las residencias ocurren durante el invierno. Mantenga las velas alejadas de los niños, mascotas, pasillos, árboles y cortinas. Nunca deje las chimeneas, la estufa o las velas sin atender. No use dentro de su casa o de la cochera generadores, parrillas u otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón. Instale en su casa un detector de monóxido de carbono y de humo. Pruebe y cambie las baterías con regularidad.

6 Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los exámenes y las pruebas exploratorias pueden ayudar a detectar problemas antes de que comiencen o de manera temprana, cuando las opciones de tratamiento son mejores. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Programe una consulta con su proveedor de atención médica para un examen anual. Averigüe qué vacunas y pruebas se debe realizar con base en su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos de su familia.



9 Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.

A medida que prepara las comidas para las fiestas, manténgase y mantenga a su familia protegidos contra las enfermedades asociadas a los alimentos. Lávese las manos y limpie las superficies de los mostradores con frecuencia. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos (incluso sus jugos) alejados de los alimentos listos para consumir y de las superficies en donde come. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigere enseguida. No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.



7 Préstele atención a los niños.

Los niños tienen un alto riesgo de lesiones que pueden causar la muerte o discapacidades. Vigíelos cuando estén comiendo y jugando. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar potencialmente peligrosos u otros objetos que presenten un riesgo de ahogo (como monedas o caramelos duros) o un riesgo en general. Aprenda a proporcionar tratamiento oportuno a un niño que se esté ahogando. Asegúrese de que los juguetes se usen de manera adecuada.



10 Coma alimentos saludables y lleve una vida activa.

Con equilibrio y moderación, usted puede disfrutar de las fiestas de manera saludable. Escoja frutas frescas para sustituir los dulces. Seleccione solo uno o dos de los alimentos favoritos que más le tienten. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como bailar al ritmo de su música favorita. Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día.



8 Prevenga las lesiones.

Las lesiones por caídas y fuegos artificiales, por lo general, ocurren durante las fiestas. Use escaleras plegables en vez de muebles para colgar las decoraciones. Deje que los profesionales sean los encargados de manipular los fuegos artificiales.



Para obtener más información en inglés y escuchar la canción *The 12 Ways to Health*, visite www.cdc.gov/family/holiday

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Oficina de Salud de la Mujer



CS207051