



CHATTING ABOUT HEALTH

CONSEJOS para un ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Adoptar hábitos saludables y elegir un estilo de vida positivo puede contribuir al bienestar general a medida que envejecemos.



Las mismas cosas que hacemos para mantenernos saludables en nuestra juventud también nos ayudarán más adelante en la vida.

Nunca es tarde para adoptar estos hábitos saludables:

Llevar una dieta sana y equilibrada.



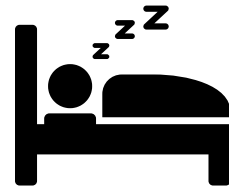
Hacer ejercicio regularmente



Mantente socialmente conectado



Dormir lo suficiente



Cuida tu bienestar emocional.

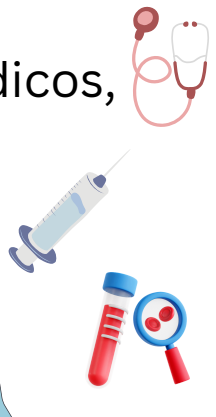
- Manejar el estrés.
- Tener una actitud saludable.



- Buscar apoyo si lo necesita

Cuida tu salud física.

- Hacerse controles médicos, vacunas y exámenes de detección periódicos.
- Manejar condiciones crónicas.



<https://www.cdc.gov/health-y-aging/index.html>

Obtenga más información del CDC:



PREPÁRATE PARA EL INVIERNO

El clima invernal trae temperaturas frías y carreteras heladas.

Las tormentas invernales pueden provocar cortes de energía y pérdida de servicios de comunicación.

Manténgase a salvo usted y sus seres queridos.

Prepara tu casa y tu carro antes de que llegue el invierno.

Prepara Su Casa



- Protege tu casa del invierno
 - Aísle las líneas de agua que corren a lo largo de las paredes exteriores para que sea menos probable que se congelen
 - Calafateo las puertas y ventanas
 - Aislar paredes y áticos
- Haga inspeccionar su chimenea y conducto de humos
- Instalar un detector de humo y un detector de monóxido de carbono
 - Pruébalos mensualmente
 - Reemplace las baterías dos veces al año
- Haga revisar su sistema de calefacción y ventilación



Prepara Su Carro

- Manténgase al día con el mantenimiento de rutina recomendado por el fabricante.
- Verifique los niveles de anticongelante
- Reemplace el líquido del limpiaparabrisas con una mezcla de invierno
- Reemplazar llantas gastadas
- Llene sus llantas a la presión recomendada.
- Crea un kit de emergencia que incluya artículos como un raspador de parabrisas, una pala, un cargador portátil, agua, comida, y artículos para mantenerte abrigado como guantes, gorros, mantas.

<https://www.cdc.gov/winter-weather/safety/index.html>

Obtenga más información del CDC



VACUNAS COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunación COVID-19 cerca de usted, visite:

<https://www.chathamhealth.org/vaccineclinics2>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

