

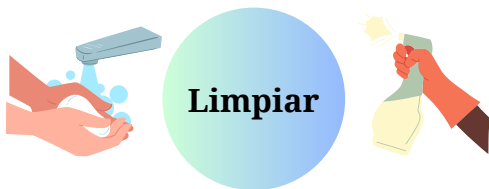


CHATTING ABOUT HEALTH

Seguridad Alimentaria Durante Las Fiestas

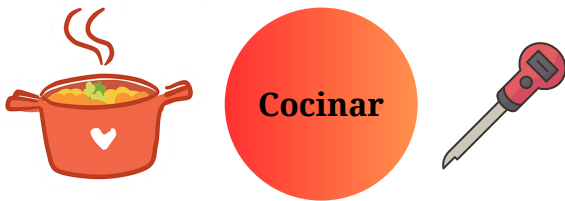
La comida suele jugar un papel central en las festividades.

Siga estos sencillos pasos para ayudar a evitar enfermedades transmitidas por alimentos del menú este año



Limpiar

- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos antes, durante y después de preparar la comida y antes de comer
- Lave los utensilios, tablas de cortar y mesas con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente.



Cocinar

Utilice un termómetro y cocine los alimentos a una temperatura interna lo suficientemente alta para matar los gérmenes.

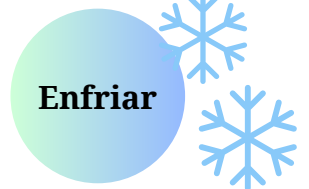
- Cortes enteros de carne de res/ternera/cerdo/pescado - 145 F
- Carnes molidas - 160 F
- Aves de corral - 165 F
- Sobras/Cazuelas - 165 F



Separar

- Cuando vaya de compras, mantenga las carnes, aves y mariscos crudos y sus jugos alejados de otros alimentos.
- Guarde la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos o marinados separados de otros alimentos en el refrigerador.
- Utilice una tabla o plato para cortar las carnes, aves o mariscos crudos y una tabla separada para productos agrícolas, pan y otros alimentos que no se vayan a cocinar.

Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40°F y 140°F



Enfriar

- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador en agua fría. *Nunca descongele alimentos en la mesa.*
- Mantenga su refrigerador a 40 F o menos
- Mantenga su congelador a 0 F o menos
- Refrigere los alimentos dentro de 2 horas.

Obtenga más información en la pagina del CDC:



<https://www.cdc.gov/foodsafety/index.html>

Estrés

Aprender a afrontar el estrés de forma saludable puede ayudarle a usted y a quienes le rodean a ser más resilientes.

El estrés puede causar



Sentimientos de miedo, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento, o frustración

Cambios en el apetito, la energía, los deseos y los intereses.



Problemas para dormir, concentrarse o tomar decisiones.

Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales o erupciones cutáneas.



Aumento del consumo de drogas y alcohol.

Formas saludables de afrontar el estrés

Tomar un descanso

Considere limitar la cantidad de tiempo que pasa viendo las noticias.



Muévase

Cada pequeña actividad física ayuda. Empiece poco a poco y siga hasta 2,5 horas por semana.

Relajarse

Pruebe la respiración profunda, los estiramientos o la meditación.



Conéctate con otros

Hablar sobre sentimientos y preocupaciones puede aliviar el estrés y promover la resiliencia



<https://www.cdc.gov/mentalhealth/cope-with-tress/index.html>

VACUNAS Y REFUERZOS CONTRA LA GRIPE Y EL COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19 :
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Chatham Health District ofrecerá vacunas contra la gripe y COVID-19 este año.

Visita nuestra pagina chathamhealth.org para ver el horario de nuestras clínicas

