



# CHATTING ABOUT HEALTH

## ¿Estás preparado para el clima de invierno?

Las tormentas de invierno pueden traer temperaturas frías, cortes de energía, pérdida de servicios de comunicación y carreteras heladas.

Aprenda cómo preparar su casa y su automóvil antes de que llegue una tormenta invernal.



Asegúrese de crear un **plan de comunicación** para su familia con anticipación.



**Prepara tu hogar**

- Protege tu hogar
  - *Insular, calafatear y burlete*
- Haga inspeccionar su chimenea de humos anualmente
- Instalar detectores de humo y monóxido de carbono.
- Comprueba la temperatura de tu casa con frecuencia
  - *Los adultos mayores son más susceptibles a los problemas relacionados con el frío.*

**Aprende mas del CDC:**

<https://www.cdc.gov/disasters/winter/beforestorm/preparehome.html>



**Prepara tu auto**



- Haz reparar tu radiador
- Revisar los niveles de anticongelante y líquido lavaparabrisas
- Comprobar la presión de las llantas
- Mantenga el tanque de gasolina casi lleno para evitar hielo en las líneas de combustible

**Cuando sea posible, evite viajar durante el mal tiempo.**

Si debe viajar con mal tiempo, aquí hay algunas cosas que debe llevar en su automóvil:

- Celular con cargador
- Gorros, abrigos, guantes y mantas adicionales
- Linterna con pilas extra
- Agua y comida
- Kit de primeros auxilios
- Cables de salto
- Arena para gatos/arena/hielo derretido
- Bandera de emergencia o bengalas
- Mapas de carreteras
- Mechas impermeables y una lata para derretir nieve para obtener agua



# Mantente Activo Este Invierno

La actividad física es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu salud.



- Las personas activas generalmente viven más y tienen menor riesgo de sufrir problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer.
- La actividad física puede ayudar a controlar los síntomas y las complicaciones de algunas enfermedades crónicas.

Mantenerse activo durante la temporada de invierno puede ser un desafío debido a las temperaturas más frías, las condiciones resbaladizas y menos horas de luz.

## **Aquí hay 6 consejos que le ayudarán a mantenerse activo durante todo el invierno.**

### • **Realiza paseos por la naturaleza**

- Cuando el clima lo permita, pasee por un vecindario o parque seguro.



### • **Observe el clima y planifique con anticipación**

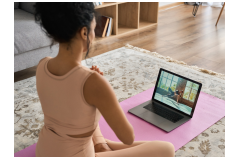
- Sigue las previsiones meteorológicas para planificar los mejores días para estar al aire libre.



### • **Use capas.**

- Retire las capas a medida que calienta.

### • **Encuentre una clase de ejercicio en la tele o en línea**



### • **¡Las tareas domésticas cuentan!**

- Las tareas domésticas como pasar la aspiradora, barrer y limpiar pueden contar para sus objetivos de actividad física.



### • **Voluntario de manera activa**

### **Aprende mas del CDC:**

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/stay-active-this-winter/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 el COVID-19 este año.

Visite nuestra pagina [chathamhealth.org](http://chathamhealth.org) para ver fechas de clinicas



[WWW.CHATHAMHEALTH.ORG](http://WWW.CHATHAMHEALTH.ORG)

