

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
December 2023

12 Ways to Have a Healthy Holiday Season

(Reference: CDC <https://www.cdc.gov/healthequity/spanish/features/holidayseason/index.html>)



1. Wash hands often to help prevent the spread of germs. It's flu season. Wash your hands with soap and clean running water for at least 20 seconds.
2. Bundle up to stay dry and warm. Wear appropriate outdoor clothing: light, warm layers, gloves, hats, scarves, and waterproof boots.
3. Manage stress. Give yourself a break if you feel stressed out, overwhelmed, and out of control. Some of the best ways to manage stress are to find support, connect socially, and get plenty of sleep.
4. Don't drink and drive or let others drink and drive. Whenever anyone drives drunk, they put everyone on the road in danger. Choose not to drink and drive and help others do the same.
5. Be smoke-free. Avoid smoking and secondhand smoke. Smokers have greater health risks because of their tobacco use, but nonsmokers also are at risk when exposed to tobacco smoke.
6. Fasten seat belts while driving or riding in a motor vehicle. Always buckle your children in the car using a child safety seat, booster seat, or seat belt according to their height, weight, and age. Buckle up every time, no matter how short the trip and encourage passengers to do the same.
7. Get exams and screenings. Ask your health care provider what exams you need and when to get them. Update your personal and family history.
8. Get your vaccinations. Vaccinations help prevent diseases and save lives. Everyone 6 months and older should get a flu vaccine each year.
9. Monitor children. Keep potentially dangerous toys, food, drinks, household items, and other objects out of children's reach. Protect them from drowning, burns, falls, and other potential accidents.
10. Practice fire safety. Most residential fires occur during the winter months, so don't leave fireplaces, space heaters, food cooking on stoves, or candles unattended. Have an emergency plan and practice it regularly.
11. Prepare food safely. Remember these simple steps: Wash hands and surfaces often, avoid cross-contamination, cook foods to proper temperatures and refrigerate foods promptly.
12. Eat healthy, stay active. Eat fruits and vegetables which pack nutrients and help lower the risk for certain diseases. Limit your portion sizes and foods high in fat, salt, and sugar. Also, be active for at least 2½ hours a week and help kids and teens be active for at least 1 hour a day.

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

December 2023

Doce consejos de salud y seguridad en las fiestas

(Reference: CDC <https://www.cdc.gov/healthequity/spanish/features/holidayseason/index.html>)



1. Lávese las manos a menudo para evitar que usted propague microbios o se enferme. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos.
2. Controle el estrés. No se comprometa con muchas cosas y evite la ansiedad y presión durante las fiestas. Duerma lo suficiente.
3. No conduzca si ha bebido y no permita que otros lo hagan si también han bebido. Siempre que alguien conduce embriagado, pone en peligro a todas las demás personas en las calles.
4. Abrígue para mantenerse seco y no enfriarse. Vista ropa apropiada para estar en exteriores: varias capas de ropa liviana y abrigadora, guantes, sombrero, bufanda, y botas impermeables.
5. Evite el cigarrillo. No fume y evite el humo de segunda mano. NO hay una cantidad inofensiva de tabaco ni de humo secundario. Respirar, aunque solo se inhale una pequeña cantidad de humo de segunda mano, puede ser peligroso.
6. Póngase el cinturón de seguridad mientras conduzca o vaya de pasajero en un automóvil. En el auto, siempre asegure a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o simplemente con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad. Póngase el cinturón de seguridad cada vez que se suba al auto, sin importar la duración del viaje.
7. Hágase exámenes médicos y pruebas de detección. Pregunte cuáles exámenes necesita y cuándo se los debe hacer. Actualice sus antecedentes personales y familiares.
8. Vacúnese, esto ayuda a prevenir enfermedades y salva vidas.
9. Vigile a los niños. Mantenga fuera del alcance de los niños juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar u otros objetos potencialmente peligrosos. Use ropa abrigadora para las actividades en exteriores. Establezca y refuerce las reglas acerca de los comportamientos aceptables y seguros, incluidos los que se refieren a los medios electrónicos.
10. Practique la seguridad contra incendios. La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno, o sea que no deje desatendidas las chimeneas, los calentadores de ambientes, las estufas ni las velas. Tenga un plan de emergencia y practíquelo con regularidad.
11. Prepare los alimentos en forma segura. Recuerde estas medidas sencillas: lávese las manos y limpie las superficies a menudo, evite la contaminación cruzada, cocine los alimentos a temperaturas adecuadas y refrigérelos pronto.
12. Coma sano y muévase. Coma frutas y verduras. Limite los tamaños de sus porciones y los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Haga actividad física por al menos 2½ horas a la semana, y ayude a los niños y adolescentes a que hagan lo mismo por al menos 1 hora al día.

8 CDC Health Tips for a Safe and Healthy Holiday

(Reference: CDC - https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p1119-8-holiday-tips_1.html)

8 CDC HEALTH TIPS FOR A SAFE AND HEALTHY HOLIDAY

Eat Healthy and Be Active

Get Your Flu Vaccination

Food Safety

Handwashing

Cold Weather Safety and Home Heating

Cope with Stress

Travel Safety

Prevent Injuries

CS512942-A