

Cómo mantenerse caliente este invierno

A medida que el tiempo se hace más frío, aumenta el riesgo de quemaduras por congelación.

No permanezca fuera por mucho tiempo y vista ropa abrigada. Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse caliente cuando esté fuera:

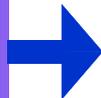
- Vista un gorro, una capucha o una bufanda. Por la cabeza se pierde más calor que por cualquier otra parte del cuerpo.
- Vista varias capas de ropa. Las capas de ropa brindan calor.
- Mantenga la ropa seca. Quítese la ropa mojada.
- Conozca los síntomas de las **quemaduras por congelación**.

Dentro de este Boletín de Salud:

- *Cómo mantenerse caliente*
- *Cómo combatir las quemaduras por congelación*
- *Seguridad alimentaria para las Fiestas*
- *Temporada de gripe*
- *Salmonela*

Las quemaduras por congelación constituyen una emergencia relacionada con el frío que se produce cuando hay partes del cuerpo que se congelan. Las quemaduras por congelación pueden afectar la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos y los dedos de los pies.

Los síntomas de las quemaduras por congelación incluyen:



- Piel blanca, gris o amarilla
- Piel firme y cerosa
- Ardor y dolor
- Hormigueo (como pinchazos de agujas)
- Pérdida de sensación



Si una persona tiene quemaduras por congelación:

- Hágala entrar a una habitación cálida de inmediato y llame al 911.
- Coloque las zonas afectadas en agua tibia, **NO CALIENTE**. O entibie la zona con el calor de su propio cuerpo.
- **iNo** frote la zona!
- **No** use una manta térmica, una lámpara infrarroja, ni el calor de una estufa o radiador para calentarla.
- **No** le dé alcohol ni cafeína (como café y refrescos). Dele una taza de agua o caldo tibios.

También es importante que se mantenga caliente dentro de su casa.

Si no puede permitirse pagar la factura de la electricidad, el Programa de Ayuda Energética para Hogares con Bajos Ingresos (Low Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) puede ser de ayuda para mantenerle caliente.

Para obtener más información, llame al 1-866-674-6327 o visite www.liheap.org.

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, escribe a HealthBulletin@phila.gov.

iNo sea un pavo acerca de la seguridad alimentaria esta temporada!

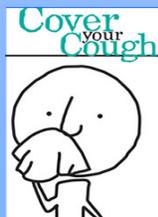
Asegúrese de seguir estos consejos para que la cena de las Fiestas sea deliciosa y segura:

- Cocine la carne a la temperatura correcta.
- Coloque la comida que sobra en el refrigerador al cabo de 2 horas de haberla cocinado.
- Recaliente la comida que sobra, no se la coma fría.
- **Las Fiestas tienen lugar durante la temporada de gripe y frío. ¡Mantenga los gérmenes fuera de la cocina!**
- Lave todas las frutas y verduras.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Tenga cuidado con los huevos: manténgalos en el refrigerador hasta que esté listo para usarlos.
- **¡Cocine los huevos para evitar la bacteria *salmonela*!**

Temporada de gripe

La vacuna contra la gripe de este año protegerá contra el H1N1 **Y** la gripe estacional (habitual). Tome estas medidas cotidianas para protegerse y proteger a los demás de contraer gripe.

- Haga tiempo para ponerse la **vacuna contra la gripe**. Para obtener información sobre clínicas de gripe, llame a la **Línea directa de la gripe al (215) 685-6458**
- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Luego, descarte el pañuelo de papel.
- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón, o use un desinfectante para manos.
- **No se toque** los ojos, la nariz ni la boca. Los gérmenes se propagan de esta forma.
- **Evite** estar cerca de personas que están enfermas.
- **Si está enfermo, permanezca en su casa** durante al menos 24 horas una vez que ya no tenga fiebre. La fiebre debe desaparecer sin usar un medicamento antifebril, como Tylenol.
- Mientras esté enfermo, **limite el tiempo que pasa con otras personas**. ¡No querrá que se enfermen!



Salmonela

La bacteria *salmonela* se propaga al comer alimentos contaminados con heces de animales o personas. Los alimentos contaminados pueden ser carne de res, carne de pollo, leche, huevos o verduras.

Los alimentos también pueden contaminarse si una persona infectada los prepara y no se lavó las manos con jabón después de usar el baño.

También puede enfermarse si las carnes crudas entran en contacto con las frutas y las verduras, los alimentos cocidos o los alimentos listos para comer. Esto se conoce como contaminación cruzada.

Los síntomas incluyen:

- Diarrea
- Fiebre
- Calambres estomacales

Cocinar los alimentos mata la *salmonela*.

