



## CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL INVIERNO

### Que se debe de poner

- Abriguen a los bebés y niños para actividades al aire libre. Varias capas delgadas para mantenerles secos y caliente. No se olviden botas, guantes o mitones, y una gorra caliente.
- La regla general para bebés de más edad y los niños pequeños, es para vestir en una capa más de ropa que usaría un adulto en las mismas condiciones.

### La hipotermia

- Establecer límites de tiempo razonables en juegos al aire libre para evitar la hipotermia y la congelación. Los niños periódicamente dentro para calentarse.
- La hipotermia se produce cuando la temperatura de un niño se cae debajo de lo normal debido a la exposición a temperaturas más frías. Sucede a menudo cuando un joven está jugando afuera en clima extremadamente frío sin vestir con ropa apropiada o cuando la ropa se moja. Puede ocurrir más rápidamente en los niños que en los adultos.
- Al llegar a hipotermia, el niño puede temblar y convertirse en letargo y torpe. El habla puede ser confuso y la temperatura corporal puede disminuir en los casos más graves.
- Si usted sospecha que su hijo tiene hipotermia, llame al 911 a la vez. Hasta que llegue la ayuda, lleve al niño dentro, quite cualquier ropa mojada y envuélvalo en mantas o ropa calientes.

### La congelación

- La congelación ocurre cuando la piel y los tejidos exteriores se congelan. Esta condición tiene tendencia de ocurrir en las extremidades como los dedos de las manos y de los pies, las orejas y la nariz. Pueden ponerse pálido, gris y con ampollas. Al mismo tiempo, es posible que el niño se queje de sus quemaduras en la piel o que se sientan intumidos.
- Si la congelación se presenta, lleve al niño dentro y ponga la parte de su cuerpo congelado en agua tibia (no caliente). Puede aplicar paños calientes a la nariz, labios y orejas congeladas.
- No se debe frotar las zonas heladas.
- Después de unos pocos minutos, seque y cubra al niño con ropa o mantas. Darle algo caliente para beber.

### Salud en el invierno

- Clima frío no causa resfriados o gripe. Pero los virus que causan los resfriados y la gripe tienden a ser más comunes en el invierno, cuando los niños están en la escuela y están en contacto más cerca que otros. Lavarse las manos con frecuencia y enseñarle a su niño a estornudar o toser en la curva de su codo puede ayudar a reducir la propagación de los resfriados y la gripe.
- Children 6 months of age and up should get the influenza vaccine to reduce their risk of catching the flu. Niños de 6 meses de edad y más deben recibir la vacuna contra la influenza para reducir el riesgo de contraer la gripe.

### Protección Solar

- Los rayos del sol pueden causar una quemadura de sol en el invierno, especialmente cuando reflejan la nieve. Asegúrese de tapan la piel del niño expuesta con protector solar.

### ¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

### Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

**Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes.**

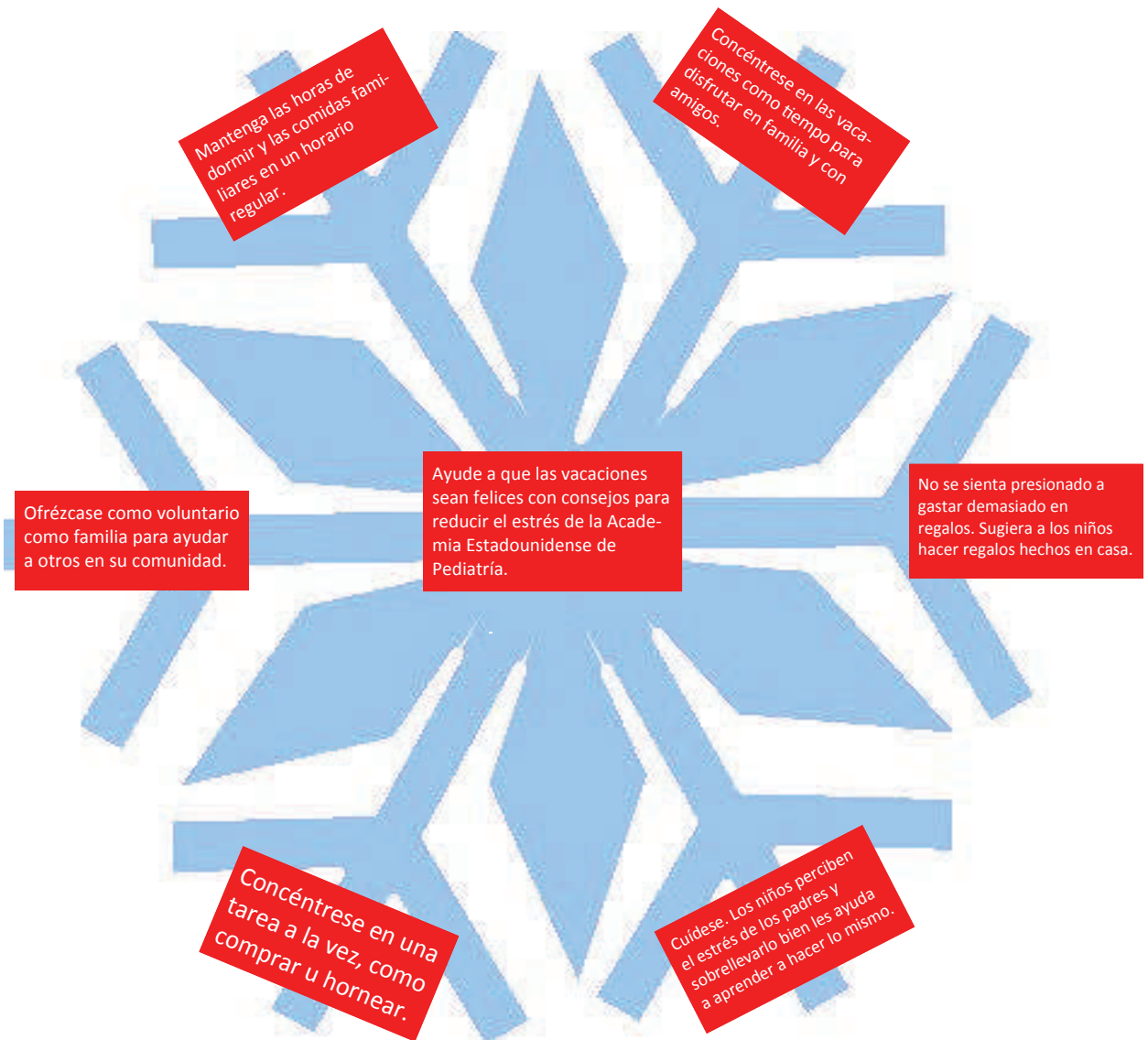
**Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados oportunamente.**

### ¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City.

**Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142**

# Consejos para mantenerse “relajado” durante la temporada navideña agitada



Para más información, visite [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)

# Felices Fiestas