

* COLD WEATHER SAFETY

Winter Health Risks:

Protect Yourself from Cold Weather

As winter sets in, the cold air brings more than just a chill – it can also pose serious health risks. From winter illnesses to the dangers of extreme temperatures, it's crucial to take steps to protect your health. Check out these essential tips to stay healthy and safe this season!

Keep Your Immune System Strong

Cold weather can weaken your immune system, making you more susceptible to illness.

Here's how to give your body the best chance to fight off infections:

Boost your nutrition

Eat a balanced diet rich in fruits, vegetables, and whole grains. Foods high in vitamin C (like oranges and peppers) and zinc (like nuts and seeds) are great for strengthening your immune system.

Stay hydrated

Even in cold weather, it's important to drink plenty of water. Dehydration can still occur in winter due to indoor heating and dry air.

Get enough sleep

Quality sleep is essential for a strong immune system. Aim for 7-9 hours per night to help your body recover and function optimally.

Prevent Seasonal Illnesses

Winter months often bring an increase in colds, the flu, and other respiratory illnesses. Here's how you can avoid getting sick:

Get vaccinated

If you haven't already, get your flu shot and stay up to date on any other recommended vaccines. Flu season peaks in winter, and vaccination is your best defense.

Wash hands frequently

Germs spread quickly during the winter months, especially when people gather indoors. Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds to reduce the spread of bacteria and viruses.

Avoid close contact with sick individuals

If you know someone who is sick, limit your exposure to prevent catching their illness.

Protect Against Hypothermia and Frostbite

Exposure to cold temperatures can lead to serious health conditions like hypothermia and frostbite. It's crucial to stay warm and recognize the early signs of these conditions:

Dress in layers

Wear several layers of clothing, including thermal undergarments, a warm sweater, and a windproof jacket. Don't forget to wear gloves, scarves, and a hat to protect your extremities.

Limit outdoor exposure

If possible, avoid spending long periods outside when the temperature drops below freezing.

Know the symptoms

Hypothermia can cause confusion, dizziness, and uncontrollable shivering, while frostbite typically affects fingers, toes, and ears, causing numbness and pale skin. If you notice these signs, seek medical help immediately.

Stay Active and Keep Moving

Physical activity is key to staying healthy during the winter months, even if it's cold outside. Here's how to stay active in colder weather:

Exercise indoors

Try activities like yoga, Pilates, or home workouts to stay active in the warmth of your home.

Bundle up for outdoor exercise

If you enjoy outdoor activities, such as walking or running, dress in layers to stay warm, and remember to warm up before heading outside.

Stretch regularly

Cold weather can make your muscles stiffer, so be sure to stretch before and after any physical activity to avoid injuries.

Take Care of Your Mental Health

The winter months can bring about seasonal affective disorder (SAD) and feelings of isolation. Taking care of your mental health is just as important as your physical health:

Get natural sunlight

Sunlight helps regulate your body's internal clock and boosts your mood. If you can, spend time outside during daylight hours, even if it's just for a short walk.

Stay connected

The winter can feel isolating, especially when the weather keeps us indoors. Make time to connect with friends and family through calls, video chats, or socially-distanced gatherings.

Prioritize self-care

Take time for activities that help you relax and recharge, whether it's reading, meditating, or engaging in a creative hobby.

Keep Your Home Safe and Comfortable

Cold weather can affect your health indoors as well. Here's how to ensure your home supports your well-being during the winter:

Maintain proper humidity

Use a humidifier to keep air moisture levels at a comfortable level. Dry air can irritate your respiratory system and skin.

Check for drafts

Seal any gaps around windows and doors to prevent cold air from entering and making your home too chilly.

Stay warm without overdoing it

Set your thermostat to a comfortable temperature to avoid overheating or getting too cold indoors.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

*SEGURIDAD EN TIEMPO FRÍO

Riesgos para la salud en invierno:

¡Protégete del clima frío!

A medida que llega el invierno, el aire frío trae consigo más que solo un escalofrío: también puede representar riesgos graves para la salud. Desde enfermedades invernales hasta los peligros de las temperaturas extremas, es crucial tomar medidas para proteger tu salud. ¡Consulta estos consejos esenciales para mantenerte saludable y seguro esta temporada!

Mantén tu sistema inmunológico fuerte

El clima frío puede debilitar tu sistema inmunológico, haciéndote más susceptible a las enfermedades.

Aquí te explicamos cómo darle a tu cuerpo la mejor oportunidad para combatir infecciones:

Mejora tu nutrición

Come una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales. Los alimentos ricos en vitamina C (como las naranjas y los pimientos) y zinc (como los frutos secos y las semillas) son excelentes para fortalecer tu sistema inmunológico.

Mantente hidratado

Incluso en climas fríos, es importante beber suficiente agua. La deshidratación puede ocurrir en invierno debido a la calefacción interior y al aire seco.

Duerme lo suficiente

El sueño de calidad es esencial para un sistema inmunológico fuerte. Intenta dormir entre 7 y 9 horas por noche para ayudar a tu cuerpo a recuperarse y funcionar de manera óptima.

Previene las enfermedades estacionales

Los meses de invierno a menudo traen un aumento de resfriados, gripe y otras enfermedades respiratorias. Aquí te explicamos cómo evitar enfermarte:

Vacúnate

Si aún no lo has hecho, ponerte la vacuna contra la gripe y mantenerte al día con las demás vacunas recomendadas es clave. La temporada de gripe alcanza su pico en invierno, y la vacunación es tu mejor defensa.

Lávate las manos con frecuencia

Los gérmenes se propagan rápidamente durante los meses fríos, especialmente cuando las personas se reúnen en lugares cerrados. Lava tus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos para reducir la propagación de bacterias y virus.

Evita el contacto cercano con personas enfermas

Si conoces a alguien que está enfermo, limita tu exposición para evitar contagiarte de su enfermedad.

Protege contra la hipotermia y las congelaciones

La exposición a temperaturas frías puede provocar condiciones de salud graves, como la hipotermia y las congelaciones. Es crucial mantenerse abrigado y reconocer los signos tempranos de estas condiciones:

Vístete en capas

Usa varias capas de ropa, incluyendo ropa térmica, un suéter cálido y una chaqueta a prueba de viento. No olvides usar guantes, bufandas y un sombrero para proteger tus extremidades.

Limita la exposición al aire libre

Si es posible, evita pasar largos períodos al aire libre cuando la temperatura baje por debajo de los cero grados.

Conoce los síntomas

La hipotermia puede causar confusión, mareos y escalofríos incontrolables, mientras que las congelaciones suelen afectar los dedos, los pies y las orejas, provocando entumecimiento y piel pálida. Si notas estos síntomas, busca ayuda médica inmediatamente.

Mantente activo y sigue en movimiento

La actividad física es clave para mantenerse saludable durante los meses de invierno, incluso cuando hace frío afuera. Aquí te mostramos cómo mantenerte activo en climas fríos:

Haz ejercicio en interiores

Prueba actividades como yoga, pilates o entrenamientos en casa para mantenerte activo en el calor de tu hogar.

Abrígate para hacer ejercicio al aire libre

Si disfrutas de actividades al aire libre, como caminar o correr, vístete en capas para mantenerte abrigado y recuerda calentar antes de salir.

Estira regularmente

El clima frío puede hacer que tus músculos se sientan más rígidos, así que asegúrate de estirar antes y después de cualquier actividad física para evitar lesiones.

Cuida tu salud mental

Los meses de invierno pueden traer trastornos afectivos estacionales (TAE) y sentimientos de aislamiento. Cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física:

Obtén luz natural

La luz solar ayuda a regular el reloj interno de tu cuerpo y mejora tu estado de ánimo. Si puedes, pasa tiempo al aire libre durante las horas de luz, aunque sea para dar un paseo corto.

Mantente conectado

El invierno puede sentirse aislante, especialmente cuando el clima nos obliga a quedarnos en casa. Dedica tiempo para conectar con amigos y familiares a través de llamadas, videollamadas o reuniones con distancia social.

Prioriza el autocuidado

Tómate un tiempo para actividades que te ayuden a relajarte y recargar energías, ya sea leer, meditar o disfrutar de un pasatiempo creativo.

Mantén tu hogar seguro y cómodo

El clima frío también puede afectar tu salud en el interior. Aquí te explicamos cómo asegurarte de que tu hogar apoye tu bienestar durante el invierno:

Mantén una humedad adecuada

Usa un humidificador para mantener los niveles de humedad en el aire a un nivel cómodo. El aire seco puede irritar tu sistema respiratorio y tu piel.

Revisa las corrientes de aire

Sella cualquier espacio alrededor de las ventanas y puertas para evitar que el aire frío entre y haga que tu hogar se vuelva demasiado frío.

Mantente abrigado sin exagerar

Ajusta tu termostato a una temperatura cómoda para evitar el sobrecalentamiento o el frío excesivo dentro de tu hogar.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

