



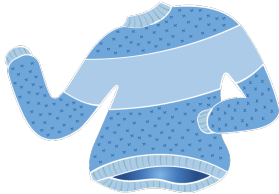
Winter Safety Tips

As winter blankets us in its frosty embrace, it's crucial to prioritize your health and wellness amidst the chilly temperatures. We've compiled a list of winter safety tips to help you navigate the season with ease and keep those winter blues at bay.

Embrace the Chill with These Safety Tips

Layer Up Stay Warm:

- Dress in layers to trap heat close to your body.
- Don't forget a hat and gloves to protect your extremities from the biting cold.



Hydrate, Inside and Out:

- Cold air can be dehydrating. Drink plenty of water to stay hydrated.
- Use moisturizers to combat dry skin caused by the cold, windy weather.

Mindful Movement:

- Engage in regular physical activity to boost circulation and maintain warmth.
- Warm up properly before any outdoor exercise to prevent injuries.



Nutrition Matters:

- Consume a balanced diet rich in vitamins and nutrients to support your immune system.
- Include seasonal fruits and vegetables to benefit from their nutritional offerings.

Safe Driving Practices:

- Ensure your vehicle is winter-ready with proper tires, brakes, and antifreeze.
- Drive slowly and keep a safe distance from other vehicles in icy conditions.



Mind Your Steps:

- Watch out for icy patches and walk with smaller steps to maintain balance.
- Use salt or sand on walkways to prevent slipping.

Protect Against Winter Blues:

- Combat seasonal affective disorder (SAD) with exposure to natural light.
- Stay socially connected and engage in activities you enjoy.



Stay Informed:

- Keep an eye on weather forecasts to plan your activities accordingly.
- Be prepared for emergencies with a well-stocked winter survival kit.

Remember, your well-being is a top priority. By incorporating these winter safety tips into your routine, you can navigate the season with confidence and maintain your health and wellness.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Seguridad para el

INVIERNO

Consejos

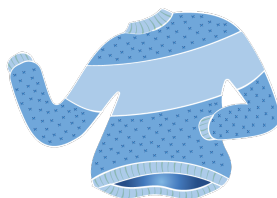
Consejos de seguridad invernal

A medida que el invierno nos envuelve en su abrazo helado, es crucial priorizar tu salud y bienestar en medio de las bajas temperaturas. Hemos recopilado una lista de consejos de seguridad invernal para ayudarte a navegar la temporada con facilidad y mantener a raya esos "blues" invernales.

Abraza el frío con estos consejos de seguridad

Abrígate y mantente cálido:

- Viste en capas para atrapar el calor cerca de tu cuerpo.
- No olvides un gorro y guantes para proteger tus extremidades del frío penetrante.



Hidrata, por dentro y por fuera:

- El aire frío puede deshidratar. Bebe abundante agua para mantenerte hidratado.
- Utiliza humectantes para combatir la piel seca causada por el clima frío y ventoso.

Movimiento consciente:

- Participa en actividad física regular para aumentar la circulación y mantener el calor.
- Calientate adecuadamente antes de cualquier ejercicio al aire libre para prevenir lesiones.



La nutrición es importante:

- Consume una dieta equilibrada rica en vitaminas y nutrientes para respaldar tu sistema inmunológico.
- Incluye frutas y verduras de temporada para beneficiarte de sus aportes nutricionales.

Prácticas seguras de conducción:

- Asegúrate de que tu vehículo esté listo para el invierno con neumáticos, frenos y anticongelante adecuados.
- Conduce lentamente y mantiene una distancia segura de otros vehículos en condiciones de hielo.



Cuida tus pasos:

- Ten cuidado con las áreas con hielo y camina con pasos más pequeños para mantener el equilibrio.
- Utiliza sal o arena en los pasillos para prevenir resbalones.

Protección contra la melancolía invernal:

- Combate el trastorno afectivo estacional (TAE) con exposición a la luz natural.
- Mantente conectado socialmente y participa en actividades que disfrutes.



Mantente informado:

- Echa un vistazo a los pronósticos del tiempo para planificar tus actividades en consecuencia.
- Prepárate para emergencias con un kit de supervivencia invernal bien surtido.

Recuerda, tu bienestar es una prioridad principal. Al incorporar estos consejos de seguridad invernal en tu rutina, puedes atravesar la temporada con confianza y mantener tu salud y bienestar.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER