## Receta de Salud para esta Temporada de Frío

**Siga esta receta** para cuidar su salud y la de su familia durante la temporada de frío.

**Tiempo de preparación y cocción:** Temporada de frío

Porciones: Para toda la familia

Ingredientes e instrucciones

Lávese las manos ¡Toda receta comienza con lavarse las manos! Lave con agua y jabón por al menos 20 segundos.



## Manténgase al día con todas las vacunas

Asegúrese de que toda la familia esté al día con las vacunas de refuerzo contra la gripe y el COVID-19. Las vacunas contra la viruela del mono también están disponibles para algunas personas. Consulte con el departamento de salud local o su médico para saber si califica. Marque 2-1-1 o visite vacunas.gov para encontrar sitios cerca de usted.

Coma bien y beba agua
Asegure una temporada
festiva saludable comiendo
una dieta nutritiva
balanceada con suficientes
frutas y verduras. Beba por
lo menos 8 vasos de 8 onzas
de agua al día.

## Hágase la prueba

Si se siente enfermo o tiene síntomas de gripe, COVID-19 o viruela del mono, hágase la prueba. Hay tratamientos disponibles para todas estas enfermedades. Póngase en contacto con su médico para realizar las pruebas y recibir el tratamiento adecuado.

Descanse lo suficiente

El sueño y el descanso son esenciales para la salud. Las recomendaciones de la National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) aconsejan que los adultos sanos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Los bebés, niños pequeños y adolescentes necesitan dormir aún más.

Visite www.nia.nih.gov/espanol/infografia/comodormir-bien-noche para obtener más información.

Quédese en casa

Si se enferma, quédese en casa. Quedarse en casa detiene la propagación de enfermedades graves como la gripe, el COVID-19, el virus respiratorio sincitial (VRS) y la viruela del mono.



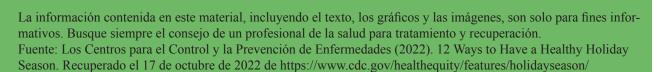


Los días festivos pueden ser estresantes. Asegúrese de cuidar su salud mental y bienestar emocional.

Considere escribir en **un diario de gratitud**. Se ha demostrado que centrarse en cultivar la gratitud aumenta la satisfacción personal.

**Manténgase activo,** el ejercicio tiene múltiples beneficios, incluyendo el apoyo a su salud mental. Aún un paseo corto al aire libre es de gran beneficio.

Si tiene pensamientos suicidas o de autolesiones, **llame al 988**, línea directa de crisis las 24 horas.



Este trabajo está financiado en parte por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Contrato No: CTR056154), con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través de la Subvención de Disparidades de Salud COVID-19. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de AHEAD y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Servicios de Salud de Arizona o del Gobierno de los Estados Unidos.