

# This Month at Zufall

## 1 Avoid the “splash and dash”

### Clean hands help prevent colds

Taking time to properly wash your hands is an easy and effective way to avoid getting sick. And when you are sick, it helps prevent spreading your germs to others. Washing your hands is especially important before preparing food and eating, or after using the bathroom, touching an animal, or when you are coughing and sneezing.

Follow these steps to properly wash your hands:

- Wet hands with clean, warm or cold running water, turn off the tap, and apply soap
- Lather vigorously front and back, between fingers, and under your nails
- Scrub for at least 20 seconds. (Need a timer? Hum the “Happy Birthday” song from beginning to end twice)
- Rinse well under clean, running water
- Dry using a clean towel or air dry



## 2 Avoid Overeating This Holiday Season

It's challenging to keep the pounds off during the holidays. The temptation to eat high-calorie food is everywhere. Here are some tips to eat healthier this holiday season:

- Enjoy holiday comfort foods, but try a lower-calorie version using ingredients like nonfat milk, less butter, or light cream cheese.
- Eat smaller portions. When eating out, save some to take home for another meal, or split one meal between two people. At home, take only the amount you want using a small plate or bowl and don't go back for more.
- Drink water instead of sugar-sweetened beverages. Add a wedge of lime or lemon for taste.
- Eat breakfast every day. People who maintain long-term weight loss eat breakfast daily.

## 3 Shining some light on SAD

Now that winter is here, there's less daylight and we spend more time indoors. Sometimes, being cooped up can make you feel grouchy. However, for some, the winter months bring fatigue, feelings of hopelessness and despair, sleep difficulty, weight gain, trouble concentrating, and even thoughts of suicide. These symptoms might be seasonal affective disorder, also known as SAD.

As a type of depression, SAD often begins in late fall or early winter and goes away during the sunnier days of spring and summer. If your winter blues are severe and have occurred during the same season for at least two years, you might have SAD.

Here's some things you can do:

- Get as much sun as you can, either sitting by a window or going for a walk.
- Stay active and eat healthy to keep up your energy.
- Spend time with family and friends to uplift your spirits and get their support.

If you continue to struggle, seek help from a mental health professional.

# Este Mes *en Zufall*

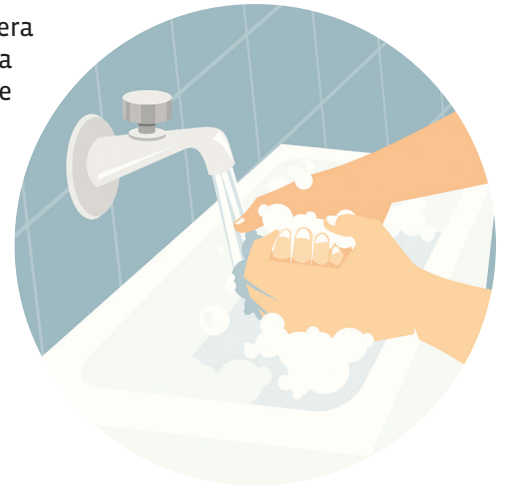
## 1 Evite “salpicar y rociar” sus manos sin usar jabón

### Las manos bien limpias ayudan a prevenir catarros

Tomar el tiempo para lavarse los manos apropiadamente es una manera fácil y efectiva para evitar enfermarse. Y cuando está enfermo, ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes a otras personas. Lavar sus manos es especialmente importante antes de preparar la comida y también antes de comer, después de usar el baño, tocar a un animal, o cuando tose o estornuda.

Siga estos pasos para lavar sus manos apropiadamente:

- Moje sus manos con agua limpia y tibia. Aplique jabón.
- Haga espuma y lave entre sus dedos y debajo de sus uñas.
- Frote sus manos por alrededor de 20 segundos. (para saber por cuanto tiempo, cante el “happy birthday” dos veces)
- Enjuague bien con agua limpia.
- Seque sus manos con una toalla o secador de manos.



## 2 Evite comer en exceso esta temporada de fiestas

Algunas veces es difícil no aumentar de peso durante esta temporada. La tentación de comer comida alta en calorías está en todos lados. Sigán estos consejos para comer más saludable esta temporada de fiestas:

- Disfrute alimentos reconfortantes, pero trate de usar ingredientes bajos en calorías como leche sin grasa, queso crema ligero y menos mantequilla.
- Coma porciones más pequeñas. Cuando salga a comer guarde parte de la comida para llevar, o comparta su orden con otra persona. Cuando coma en casa, solamente sirva lo que va a comer en un plato pequeño y trate de no regresar por más comida.
- Tome agua en vez de bebidas con mucha azúcar. Añada un gajo de limón para darle sabor
- Desayune todos los días. Muchas personas que mantienen bajo peso a largo plazo desayunan todos los días.

## 3 Hablemos sobre el Trastorno Afectivo Estacional -TAE

Ahora que el invierno está aquí hay menos luz durante el día y pasamos más tiempo adentro. Para algunos esto puede causar una sensación de irritabilidad. Para otros, los meses del invierno le pueden traer fatiga, sensaciones de desesperanza, dificultad para dormir, aumento de peso, problemas de concentración, y hasta pensamientos de suicidio. Estos síntomas pueden ser una indicación del trastorno afectivo estacional, también conocido como TAE.

Siendo un tipo de depresión, TAE muchas veces empieza al final de otoño o al principio del invierno y se va durante la primavera y el verano, cuando hace más sol. Si usted ha padecido de depresión durante estos tiempos por los menos los pasados dos años, usted puede tener TAE.

Algunas cosas que puede hacer:

- Tomar el sol lo más que pueda, ya sea sentado cerca de una ventana o tomando una caminata.
- Manténgase activo y coma saludable para mantener su energía
- Pase el tiempo con amigos y familia para levantar su espíritu y obtener su apoyo.

Si usted continúa luchando con la depresión estacional solicite ayuda de su médico.