

This Month at Zufall

1 There's still time for a flu shot

The current recommendation is that everybody get a flu shot. Everybody! And it's not too late!

Flu shots are about 70 or 80 percent effective in preventing the flu, but if you still get sick, your symptoms may be milder and not last as long. About the only reason not to get a shot is if you've previously had a serious reaction to one.

It's often hard to tell the flu from a cold, except that the flu comes on suddenly, is usually worse, with fever and pain, and can lead to complications. Symptoms are sore throat, runny nose, chills, fever, cough, aches and pains, especially headache, and fatigue. So, if it feels like a cold with fever and lots of aches, see a doctor.



2 February is Children's Dental Health Month

It's very important to take care of children's teeth!

Children need their teeth to chew and talk. Their baby teeth hold space for adult teeth so they don't come in crooked. Keep teeth healthy by:

- Brushing at least twice a day
- Flossing once a day
- Visiting the dentist 2 times a year
- Eating healthy foods
- Drinking water through the day, milk with meals, and limiting juice to once a day

Remember, healthy smiles are beautiful smiles!

3 Take good care of your heart!

Without your heart, everything else in your body would stop working so it's important to keep it healthy. Here's some things you can do:

1. Eat Right

- Eat smaller portions
- Eat more fruits and vegetables
- Cook healthy meals

2. Be Active

- Start slowly
- Consult your doctor, if needed
- Choose an activity you know you'll enjoy so you'll stick with it

3. Take your prescribed medications

4. Consult your doctor if you feel chest pain and/or shortness of breath

5. Do not smoke

Este Mes en Zufall

1 **Todavía hay tiempo para vacunarse contra la gripe** **La recomendación actual es que todos reciban la vacuna. ¡Todos!** **¡Y no es demasiado tarde!**

La vacuna contra la gripe tiene una efectividad de un 70 a un 80 por ciento, aún así, si se enferma sus síntomas podrían ser más leves y de menos duración. La única razón para no recibir la vacuna sería si usted reaccionó adversamente a ella.

Con frecuencia es difícil distinguir entre el resfriado y la gripe, con la diferencia de que la gripe viene repentinamente, es generalmente peor, con fiebre y dolor y podría resultar en complicaciones. Los síntomas son, garganta irritada, moquear, escalofríos, fiebre, tos y dolores, especialmente dolor de cabeza y fatiga. Así que, si siente que es la gripe acompañada de fiebre y mucho dolor, consulte con su médico.



2 **Febrero es el Mes de Salud Dental de los Niños.** **¡Es muy importante cuidar los dientes de los niños!**

Los niños necesitan sus dientes para masticar y hablar. Los dientes de leche guardan un espacio para los dientes de adulto y así evitar que salgan torcidos. Mantenga saludable los dientes de su niño por medio de:

- Cepillarse al menos dos veces al día
- Usar el hilo dental una vez al día
- Visitar al dentista dos veces al año
- Ingerir comidas saludables
- Tomar agua a través del día, leche con las comidas y limitar jugos una vez al día

¡Recuerde, sonrisas saludables son sonrisas hermosas!

3 **¡Cuide su Corazón!**

Sin su corazón, todo lo demás en su cuerpo dejaría de trabajar, así que es importante mantenerlo sano. He aquí algunas cosas que puede hacer:

Cuando venga a su cita, traiga consigo la siguiente información:

a. **Coma Saludable**

- Coma porciones más pequeñas
- Coma más frutas y vegetales
- Cocine comidas saludables

b. **Sea Activo**

- Comience despacio
- Consulte con su médico, si es necesario
- Escoja una actividad que sabe que disfrutará para que se adhiera a ella

c. **Tome sus medicinas recetadas**

d. **Consulte con su doctor si siente dolor en el pecho y/o dificultad para respirar**

e. **No fume**