

This Month at Zufall

1 Hot cars hazardous to young children

Did you know that the temperature inside a parked car can be 20 to 40 or more degrees hotter than the outside temperature? You also may not know that most of the temperature rise occurs within five minutes of parking or that leaving the windows down has little effect on the temperature rise. That means that leaving a young child in a parked vehicle for only a few minutes puts him or her at great risk for a deadly heatstroke.

Since 1998, 701 children have died due to heatstroke after being left or trapped in a hot vehicle. Many of them were mistakenly left behind by loving, caring parents.

Any parent can make this terrible mistake so every parent should follow this advice:

- Never leave your child alone in a car, even for a minute.
- Look before you lock. Always check the back seat before you walk away.
- Remind yourself not to forget your child by leaving something in the back that you'll need when you leave the car, like a shoe, wallet, or briefcase.
- If you see a child left alone in a vehicle, call 911 immediately to get help.

Visit <https://www.nhtsa.gov/heatstroke-kills-children> for more information from the National Highway Transportation Safety Administration.



2 Prevent tick bites with these tips

Now that we're spending more time outdoors, don't let a tick bite spoil your summer. Ticks are common pests that live in wooded or grassy areas. While most tick bites are harmless, some can spread Lyme Disease which can cause serious illness if not treated.

Here are tips for protecting you and your family:

- 1. Cover up:** When walking in woods or high grass, wear long pants, long-sleeved shirts, and boots
- 2. Check clothing:** Ticks can be carried inside on clothing so carefully check clothes.
- 3. Check yourself:** Once indoors, everyone (including pets) needs a thorough, head-to-toe skin check. A shower or bath also reduces risk of disease.
- 4. Remove tick quickly:** If you find a tick, remove it before it attaches to skin. Do not squeeze or crush it. If it's attached, use tweezers to gently grab the head as close to the skin as possible and pull the tick straight out. NEVER squeeze a tick, burn it, or cover it with Vaseline.

For more information, visit <https://www.cdc.gov/features/lymedisease/index.html>, or talk to your doctor about other ways to protect yourself.

3 It's time for well-child check-ups

Whether your child is entering kindergarten or the senior year of high school, back-to-school time is a good opportunity for parents to check up on their children's health. A yearly well-child exam is an important part of making sure they are healthy.

Some benefits of well-child visits include:

- **Prevention** – Your child will receive scheduled immunizations against common childhood diseases and illnesses.
- **Tracking growth and development** – You will see how much your child has grown since the last visit, and can discuss his or her physical, mental, and social development.
- **Communication** – You will have time to talk about any special concerns and get advice on things like diet, sleep, behavior, etc.

At this time of year, appointment times fill up fast so call today to schedule your visit.

Este Mes en Zufall

1 Autos calientes son peligrosos para niños pequeños

¿Sabía usted que la temperatura dentro de su auto estacionado puede estar de 20 a 40+ grados más caliente que la temperatura externa? Quizás usted tampoco sabe que la temperatura sube durante los cinco minutos después de estacionarse y dejando las ventanas un poco abiertas impacta muy poco el aumento en temperatura. Esto significa que dejar a un niño en un auto estacionado por solamente unos pocos minutos le pone en alto riesgo de insolación mortal.

Desde 1998, 701 niños han muerto debido a insolación después de haberse dejado, o quedar atrapado, en un auto caliente. Muchos de ellos fueron erróneamente dejados en el auto por padres amorosos. Cualquier padre o madre puede cometer este terrible error, por tanto, cada padre debe seguir este consejo:

- Nunca deje a su niño solo en el auto, aunque sea por un minuto.
- Revise antes de cerrar con llave. Siempre revise el asiento trasero antes de alejarse del auto.
- Recuérdese a si mismo de no olvidarse de su niño si se pone a buscar algo en el asiento trasero, algo que necesitará, tal como su billetera u otro objeto importante.
- Si usted ve a un niño solo en un auto, llame inmediatamente al 911 para obtener ayuda

Visite: <https://www.nhtsa.gov/heatstroke-kills-children> para más información de National Highway Transportation Safety Administration.



2 Prevenga picaduras de garrapatas con estos consejos

Ahora que estamos pasando más tiempo afuera, no deje que una picadura de garrapata arruine su verano. Garrapatas son plagas comunes que habitan en áreas boscosas o zonas de césped. Aunque la mayoría de tales picaduras son inofensivas, algunas pueden propagar la enfermedad de Lyme que puede causar serios padecimientos si no se trata a tiempo.

He aquí algunos consejos para protegerle a usted y a su familia:

- 1. Cúbrase:** Cuando ande caminando en áreas boscosas o en césped alto, póngase pantalones, camisas de manga larga y botas.
- 2. Revise la ropa:** Las garrapatas se pueden meter adentro de la ropa, así que examine la misma cuidadosamente.
- 3. Revisarse a sí mismo:** Una vez que entre a su casa, cada persona (incluyendo las mascotas) necesita revisarse totalmente, de pies a cabeza. Tomar una ducha o bañarse en la tina reduce el riesgo de enfermedad.
- 4. Saque la garrapata inmediatamente:** Si descubre una garrapata, sáquela antes de que se pegue a su piel. No la apriete ni la aplaste. Si ya se ha pegado, use pinzas de cejas para cuidadosamente sacar la garrapata de raíz. NUNCA apriete, queme o cubra con Vaselina a la garrapata.

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/features/lymedisease/index.html>, o converse con su médico acerca de otras maneras de protegerse.

3 Es tiempo de un examen físico de los niños

Ya sea que su niño esté comenzando kindergarten o su último año de escuela secundaria, el tiempo de regreso a la escuela es una buena oportunidad para que los padres hagan una revisión de la salud de sus hijos. Un examen físico anual es una parte importante de asegurarse que sus hijos están sanos.

Algunos beneficios del examen físico anual incluyen:

- **Prevención** – Su hijo recibirá inmunizaciones programadas contra enfermedades comunes de la infancia.
- **Seguimiento del crecimiento y desarrollo** – Usted notará cuánto ha crecido su hijo desde la última visita y puede hablar acerca de su desarrollo físico, mental y social.
- **Comunicación** – Usted tendrá tiempo para hablar acerca de preocupaciones especiales y recibir consejo en asuntos como dieta, sueño, comportamiento, etc.

Durante esta temporada del año las citas se llenan rápidamente. Llame hoy para programar su visita.