

Zdravé Vianoce a Bezpečné Tipy

1 Často si umývajte ruky.

Udržanie si čistých rúk je prvý krok ako zabrániť nákaze a šíreniu ochorenia na iných. Umývajte si ruky s mydlom a pod tečúcou vodou aspoň 20 sekúnd.



2 Zostaňte v teple.

Zimné teploty môžu zapríčiniť vážny zdravotný problém hlavne u detí a starších ľudí. Zabezpečte si dostatočné teplé oblečenie. Kontrolujte deti a starie osoby.



3 Obmedzte stres.

Udržujte rovnováhu medzi pracou, domovom a hraním sa. Získajte podporu od rodiny a priateľov. Majte uvoľnený a pozitívny pohľad. Zabezpečte si dostatok spánku.



4 Bezpečne cestujte.

Nekonzumujte alkohol, keď idete šoférovať, a tiež nenechajte niekoho iného piť a jazdiť. Použite bezpečnostné pásy pri jazde v motorovom vozidle. Deti prepravujte s použitím detskej sedačky.



Vianoce sú sviatkom rodiny, útulného domova, radosti a pokoja. Prežime Vianoce v zdraví a v bezpečí.



5 Vylúčte fajčenie.

Obmedzte fajčenie či už priame alebo nepriame.



6 Absolvujte prehliadky a očkovanie.

Skrínigové vyšetrenia pomôžu včas odhaliť začiatky ochorenia. Očkovanie zabraňuje vzniku nákazy a zachraňuje životy. Navštívte svojho lekára a opýtajte sa ohľadom odporúčaného očkovania vzhľadom na váš vek, cestovanie, zdravotný stav a anamnézu.



7 Dozerajte detí.

Deti sú vo vyššom riziku zranenia. Majte svoje deti stále na očiach. Možné nebezpečné potraviny, nápoje, vybavenie domácnosti, predmety udržiajte mimo dosahu detí.



8 Predchádzajte úrazom.

Zranenia z pádov a ohňostrojov sa často stávajú okolo sviatkov. Použite vhodný rebrík namiesto nábytku pri vešaní dekorácií. Nechajte zábavnú pyrotechniku profesionálom.

Väčšina obytných požiarov dochádza počas zimných mesiacov. Udržujte sviečky mimo dosahu detí a zácion. Nenechávajte krby, kachle alebo sviečky bez dozoru. Nepoužívajte generátory, grily, alebo iné horiace zariadenie v dome alebo v garáži



9 Bezpečná pripravujte jedlo.

Pripravujte bezpečne jedlo pre vašu rodinu. Umyte si ruky a povrchy často. Vyhnite sa krížovej kontaminácii udržiavaním surové mäso, hydiny, morské plody, a vajec od tepelne upravených potravín. Dostatočne tepelne upravte jedlo.



10 Zdravá strava a pohybová aktivita.

Konzumujte vo zvýšenom množstve ovocie a zeleninu. Nájdite si zábavné spôsoby ako zostať aktívny, napr. tancovanie, cvičenie. Buďte aktívny aspoň 2 a 1/2 hodiny týždenne. Pomôžte deťom a mladým aby boli aktívny aspoň 1 hodinu denne.



www.cdc.gov/family/holiday



Centers for Disease Control and Prevention