

SENIORLINK PERIODICO

CONSEJOS PARA EL TIEMPO FRIO

Las recomendaciones son para protección en contra de enfermedades durante el tiempo frio.

Cosas que puede hacer:

- ♦ Caliente su casa a 68 grados en el día y 63 grados en la noche.
- ♦ Pónganse ropa calentita que cubre su cabeza y guantes para sus manos.
- ♦ Tome cosas calientes sin alcohol como tea, café, chocolate y caldo.
- ♦ Manténgase saludable y descansen bien.
- ♦ Ay unos medicamentos que pueden bajar le la temperatura. Pregúntele a su doctor si puede hacer algún cambio con esos medicamentos para que pueden mantener la temperatura regular.
- ♦ Si usted es 65 años o mas o si tiene una enfermedad crónica pregúntele a su doctor si le puede dar la vacuna para la influenza.
- ♦ El uso de los calentones de cuarto es un riesgo. Es importante ser consiente y leer las direcciones para no empezar un fuego.
- ♦ Contáctese con sus familias y amigos regularmente.

Cosas que puede evitar:

- ♦ No usen el ornó o la parilla de carbón para calendar su casa.
- ♦ No vayan a fuera si no es necesario.

**SI NESESICTA ATENCION MEDICAL DE EMERGENCIA
LLAME AL 911.**

