Healthy Carroll Families



The Partnership

for a Healthier Carroll County



Bienvenido a Healthy Carroll Families del verano 2019.

Healthy Carroll Families es nuestra campaña de medios con información diseñada para ayudarlo a dar el siguiente paso en su enfoque de vida saludable basado en la familia.

Le recomendamos que haga copias y distribuya estos folletos a sus clientes, estudiantes, PTA, familiares, amigos... ;a todos! Estos materiales también se pueden descargar de forma gratuita de nuestro sitio web, HealthyCarroll.org.

Por favor llámeme o envíeme un correo electrónico con cualquier pregunta, comentario o sugerencia que pueda tener sobre Healthy Carroll Families. Espero escuchar de usted.

Skyla Ertter, especialista en áreas de mejora de la salud comunitaria

Avanzando en el equipo de liderazgo de salud y bienestar sertter@carrollhospitalcenter.org

410-871-7648

535 Old Westminster Pike, Suite 102 Westminster, MD 21157 Telephone: (410) 871-7645

Salpicaduras alrededor



Algunas personas piensan que hacer ejercicio en el verano es agotador, caluroso y abrumador. La buena noticia es que no tiene por qué ser así. Puede aumentar su actividad física pasando tiempo en el agua. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, dos horas y media de natación por semana pueden disminuir su riesgo de enfermedad crónica.

Salpicaduras alrededor:

Disfrute del tiempo con sus hijos mientras hace ejercicio

Puede reducir el dolor articular y muscular

Mejora la movilidad articular y alivia la rigidez de las personas con artritis

Le mantiene fresco y evita que su cuerpo se sobrecaliente

Mejora la resistencia cardiovascular

Notafy: www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/health_benefits_water_exercise.html

Piscinas comunitarias al aire libre locales:

Piscina municipal de Westminster

Centro Familiar de Westminster

O Club de Leones Lineboro-Manchester

Club de natación South Carroll

Complejo deportivo 4 Seasons

NO OLVIDE SU PROTECTOR SOLAR

> Amplio espectro SPF 30 o superior Resistente al agua

Mientras esté de vacaciones en el océano, tenga en cuenta las corrientes de resaca. ¡Sepa cómo romper el agarre!



CONSEJOS DE PICNIC!

- Lave las frutas y verduras antes de empacar
- Use aderezo para ensalada a base de vinagreta en lugar de aderezo para ensalada a base de mayonesa
- Lleve una ensalada de verduras picada en lugar de papa ensalada de pasta
- Tenga dos cavas: una para bebidas y otra para alimentos, para abrirlas con menos frecuencia
- Mantenga sus cavas cerradas y solo abralas cuando sea necesario
- Empaque un botiquín de primeros auxilios
- Manténgase hidratado; reemplace las bebidas azucaradas por agua, agua con gas o té helado sin azúca
- Lávese las manos antes y después de comer
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. No deje los alimentos sin refrigerar durante más de dos horas o una hora cuando la temperatura exterior sea superior a 90 °F

Notafy: vitamedica.com/wellness-blog/planning-the-perfect-picnic-in-the-park/





Ingredients

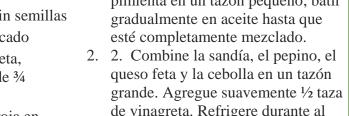
- ½ taza de vinagre de vino
- 2 cucharaditas de miel
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra

- · 5 tazas de sandía sin semillas
- 1 pepino inglés, picado
- 6 onzas de queso feta, cortado en cubos de 3/4 pulgadas
- ½ taza de cebolla roja en rodajas finas
- 2 cucharadas de menta fresca picada

ENSALADA DE SANDÍA, PEPINO Y QUESO FETA

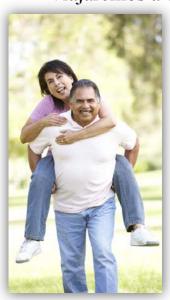
Instrucciones:

- 1. 1. Batir el vinagre, la miel, sal y pimienta en un tazón pequeño; batir gradualmente en aceite hasta que
- queso feta y la cebolla en un tazón de vinagreta. Refrigere durante al menos 20 minutos o hasta 2 horas.
- 3. 3. Justo antes de servir, agregue suavemente la menta; rociar con la vinagreta restante.



¡Únase a Walk Carroll este julio para su serie de Caminata en el Parque!

Viajarcmos a cuatro parques diferentes en el condado de Carroll para caminar.



Martes, 9 de julio, 6:00 pm Freedom Park

100 Raincliffe Road,
Sykesville, MD 21784
Dirigido por el
Comisionado Dennis Frazier

Miércoles, 24 de julio, 6:00 pm Krimgold Park

5355 Woodbine Road, Woodbine, MD 21797 Dirigido por el Jefe de Policía Thomas Ledwell

Martes, 16 de julio, 6:00 pm Sandymount Park

2250 Old Westminster Pike, Finksburg, MD 21048 Dirigido por el sheriff Jim DeWees

Miércoles, 31 de julio, 6:00 pm

Roberts Mill Park

4501 Stumptown Road Taneytown, MD 21787

Dirigido por el alcalde Bradley J. Wantz



PROTÉJASE DE LAS PLAGAS DE VERANO!

MOSQUITOS

ELIMINAR SUS HÁBITATS

Elimine el agua estancada en canaletas de lluvia, llantas viejas, cubos, cubiertas de plástico, juguetes o cualquier otro recipiente donde los mosquitos puedan reproducirse.

UTILICE BARRERAS ESTRUCTURALES

Cubra todos los huecos en las paredes, puertas y ventanas para evitar que los mosquitos entren. Asegúrese de que las mallas de las ventanas y puertas estén en buen estado de funcionamiento.

EVITE SER MORDIDO

Mantenga a los mosquitos alejados de la piel expuesta usando camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines.

El CDC recomienda el uso de repelente de insectos cuando sea necesario. Cuando se usan según las indicaciones, los repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) han demostrado ser seguros y efectivos, incluso para mujeres embarazadas y lactantes. Use un repelente de insectos registrado en la EPA con uno de los siguientes ingredientes activos:

DEET · Picaridin · IR3535 · Aceite de eucalipto limón (OLE) · Para-mentano-diol (PMD) · 2-undecanona Asegúrese de seguir atentamente las instrucciones y precauciones de la etiqueta.

Esté ALERTA con las garrapatas.

La Alianza Global Lyme ha creado una herramienta para enseñar a los niños cómo prevenir, identificar y verificar si hay garrapatas:

- Evite áreas donde viven las garrapatas. Las garrapatas tienden a vivir en pilas de madera, hierba larga, hojas de hierba y hierba de playa.
- Vista ropa de colores claros, pantalones largos, mangas, calcetines y zapatos cerrados.
- Aplique repelente de garrapatas aprobado por la EPA para la piel, la ropa y los zapatos, según las instrucciones.
- Quítese la ropa una vez que ingrese a su hogar.
 Tire su ropa en la secadora a una temperatura alta durante 10 a 15 minutos.
- Examínese a usted mismo y sus mascotas para las garrapatas diariamente. ¡Revise por todas partes a las garrapatas les encanta esconderse!

Notafy: epa.gov/insect-repellents/tips-prevent-mosquito-bite & globallymealliance.org/education-awareness/be-tick-aware/