

Recipe for Health this Season

Follow this recipe for a healthy winter season.

Prep and cook time: Winter season

Servings: Your entire household

Ingredients and steps

1 Wash your hands

Every great recipe begins with washing your hands! Wash with soap and water for at least 20 seconds.



3 Eat well & drink water

Ensure a healthful holiday season by eating a balanced nutritious diet with plenty of fruits and vegetables. Drink at least 8, 8 oz. glasses of water a day.

4 Get plenty of rest

Sleep and rest is essential for health. National Sleep Foundation guidelines advise that healthy adults need between 7 and 9 hours of sleep per night. Babies, young children, and teens need even more sleep. *For more information visit sleepfoundation.org.*



5 Get tested

If anyone in your family becomes ill or has symptoms of flu, COVID-19, Respiratory Syncytial Virus (RSV), or Monkeypox, get tested. Treatments are available for all of these. Contact your doctor for appropriate testing and treatment.



6 Stay home

If you do become ill, stay home. Staying home stops the spread of serious illnesses like flu, COVID-19, RSV, and Monkeypox.

Serving Suggestions

Holidays can be stressful. Make sure you are taking care of your mental health and emotional well being.

Consider keeping a **gratitude journal**. Focusing on gratitude has been shown to boost contentment.

Stay active, exercise has multiple benefits including support for mental health. Even a short walk outside is beneficial.

If you have thoughts of suicide or self harm **call 988** Suicide and Crisis Lifeline



The information, including but not limited to, text, graphics, and images contained on this postcard are for informational purposes only. Always seek advice with a health care professional for treatment and recovery. Reference: Centers for Disease and Control and Prevention (2022). 12 Ways to Have a Healthy Holiday Season. Retrieved October 17th, 2022, from <https://www.cdc.gov/healthequity/features/holidayseason/>

This work is funded in part by the Arizona Department of Health Services (Contract No: CTR056154), with funding from the U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through the COVID-19 Health Disparities Grant. The views expressed are the sole responsibility of AHEAD and do not necessarily reflect the views of the Arizona Department of Health Services or the United States Government.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH
Center for Rural Health



Receta de Salud para esta Temporada de Frío

Siga esta receta para cuidar su salud y la de su familia durante la temporada de frío.

Tiempo de preparación y cocción:

Temporada de frío

Porciones: Para toda la familia

Ingredientes e instrucciones

1 Lávese las manos

¡Toda receta comienza con lavarse las manos! Lave con agua y jabón por al menos 20 segundos.



3 Coma bien y beba agua

Asegure una temporada festiva saludable comiendo una dieta nutritiva balanceada con suficientes frutas y verduras. Beba por lo menos 8 vasos de 8 onzas de agua al día.

5 Hágase la prueba

Si se siente enfermo o tiene síntomas de gripe, COVID-19 o viruela del mono, hágase la prueba. Hay tratamientos disponibles para todas estas enfermedades. Póngase en contacto con su médico para realizar las pruebas y recibir el tratamiento adecuado.

4 Descanse lo suficiente

El sueño y el descanso son esenciales para la salud. Las recomendaciones de la National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) aconsejan que los adultos sanos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Los bebés, niños pequeños y adolescentes necesitan dormir aún más. Visite www.nia.nih.gov/espanol/infografia/como-dormir-bien-noche para obtener más información.



6 Quédese en casa

Si se enferma, quédese en casa. Quedarse en casa detiene la propagación de enfermedades graves como la gripe, el COVID-19, el virus respiratorio sincitial (VRS) y la viruela del mono.



Sugerencias de Consumo

Los días festivos pueden ser estresantes. Asegúrese de cuidar su salud mental y bienestar emocional.

Considere escribir en **un diario de gratitud**. Se ha demostrado que centrarse en cultivar la gratitud aumenta la satisfacción personal.

Manténgase activo, el ejercicio tiene múltiples beneficios, incluyendo el apoyo a su salud mental. Aún un paseo corto al aire libre es de gran beneficio.

Si tiene pensamientos suicidas o de autolesiones, **llame al 988**, línea directa de crisis las 24 horas.



La información contenida en este material, incluyendo el texto, los gráficos y las imágenes, son solo para fines informativos. Busque siempre el consejo de un profesional de la salud para tratamiento y recuperación.

Fuente: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022). 12 Ways to Have a Healthy Holiday Season. Recuperado el 17 de octubre de 2022 de <https://www.cdc.gov/healthequity/features/holidayseason/>

Este trabajo está financiado en parte por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Contrato No: CTR056154), con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través de la Subvención de Disparidades de Salud COVID-19. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de AHEAD y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Servicios de Salud de Arizona o del Gobierno de los Estados Unidos.