

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.



2 Keep up-to-date with all vaccines

Make sure the entire family is up-to-date with the season's flu and COVID-19 boosters. Monkeypox vaccines are also available for some individuals. Check with your local health department or medical provider for eligibility. Dial 211 or visit vaccines.gov to find locations near you.

A detailed illustration of a waffle being cooked in a waffle iron. The waffle has a classic grid pattern with some golden-brown spots where it is cooking. The waffle iron is open, showing the interior and the partially cooked waffle.

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.



A simple line drawing of a person sleeping peacefully in a bed. The person is curled up in a fetal position, and the bed has a headboard and footboard.

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.

A detailed illustration of a steaming cup of coffee or tea. The cup is white with a handle on the right. A plume of steam rises from the top of the cup, indicating it is hot.

5 Stay home

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

A simple line drawing of a person's face wearing a mask. The mask covers the nose and mouth area.

6 Mask up!

Consider wearing a mask in public indoor settings, and around those most at risk.

7 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.

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.

2 Manténgase al día con todas las vacunas

Asegúrese de que toda la familia esté al día con las vacunas de refuerzo contra la gripe y el COVID-19. Las vacunas contra la viruela del mono también están disponibles para algunas personas. Consulte con el departamento de salud local o su médico para saber si califica. Marque 211 o visite vacunas.gov para encontrar sitios cerca de usted.

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.



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.

7 ¡Use el cubrebocas!

Considere usar el cubrebocas cuando esté en lugares públicos cerrados y con personas con alto riesgo de contagio.

Sugerencias de Consumo

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

Consideré 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.

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.