

# The Sullivan County Child Care Council, Inc.'s Parent's Page: Have a Happy and Healthy Holiday Season!

---

## Dear Parents,

Temperatures are dropping and the leaves are gone for the winter. This can only mean the holidays are just about here! It is a busy time of year for everyone and can be a happy time if we remember to do the things we need to do to keep everyone safe and healthy! The Center for Disease Control has developed a fun way to remember twelve rules that will help all of us to maintain our health and stay safe during this time of year. These rules are fun to learn with your children and to remember yourself!

## “Twelve Health and Safety Tips for the Holidays”

- 1) **Wash Hands Often.** This will stop the spread of germs and keep you and others from getting sick. Use soap and clean, running water for at least 20 seconds.
- 2) **Bundle up to stay dry and warm.** Wear layers of light, warm clothes and hats, scarves, mitten and boots.
- 3) **Manage Stress.** Don't commit to more than you can handle and be sure to get enough sleep.
- 4) **Don't drink and drive or allow other's to drink and drive.** Everyone on the road is in danger if one person is driving drunk.
- 5) **Be smoke-free.** Avoid smoking and secondhand smoke.
- 6) **Fasten seat belts and use child safety seats.** According to the Driving Today website, 23% of accidents occur within one mile of home! No trip is too short to not use seat belts and child safety seats.
- 7) **Get Exams and Screenings.** Talk with your doctor and plan a schedule for you to stay healthy. This is also a

great time to gather a family health history and to update it!

- 8) **Get your vaccinations.** They help prevent disease and save lives.
- 9) **Monitor the children.** Keep dangerous items out of children's reach. Make sure they dress warmly for outside. Develop rules for safety and monitor electronic media!
- 10) **Practice fire safety.** Most home fires occur during the winter. Never leave fireplaces, space heaters, stoves or candles unwatched.
- 11) **Prepare Food Safely.** Always wash hands and surfaces that contact food. Avoid cross contamination. Cook foods to the proper temperature and refrigerate promptly!
- 12) **Eat healthy, and get moving.** Eat fruits and vegetables and limit those high fat, salty and sugary foods! Be active for at least 2.5 hours a week and keep kids active for at least one hour per day.

## Resources to help you!

You can find more information about the Center for Disease Control's "Twelve Health and Safety Tips for the Holidays" as well as e-cards and other helpful tools at:

<http://www.cdc.gov/Features/HealthyTips/>

**Wishing you a wonderful  
and safe holiday season!**

**Cathy Patton, Parent Counselor**

# The Sullivan County Child Care Council, Inc.'s Parent's Page: Have a Happy and Healthy Holiday Season!

---

## Queridos Padres:

Las temperaturas están bajando y las hojas se han ido para el invierno. ¡Esto sólo puede significar que los días de fiesta están casi aquí! Es un tiempo muy ocupado del año para todo el mundo y puede ser un momento feliz si tenemos en cuenta para hacer las cosas que tenemos que hacer para mantener a todos a salvo y saludable! ¡El Centro para el Control de Enfermedades ha desarrollado una manera divertida de recordar doce reglas que ayudarán a todos a mantener nuestra salud y mantenerse seguro durante esta época del año en que son divertidas para aprender con sus hijos y recordar a ti mismo!

## "Doce Consejos de Seguridad y Salud para los Días de Fiesta

- 1) **Lávese las manos a menudo.** Esto evitará la propagación de gérmenes y usted y los demás evitar enfermarse. Utilice agua limpia y jabón durante al menos 20 segundos.
- 2) **Paquete para permanecer seco y cálido.** Use varias capas de ropa ligera, cálida y sombreros, bufandas, mitones y botas
- 3) **Controlar el Estrés.** No se comprometa con más de lo que puede manejar y asegúrese de dormir lo suficiente.
- 4) **No beber y conducir o permitir que otros beber y conducir.** Todo el mundo en la carretera está en peligro si una persona está conduciendo borracho.
- 5) **Estar libres de humo.** Evite fumar y el humo de segunda mano.
- 6) **Fijar el cinturón de seguridad y el uso de asientos de seguridad para niños.** ¡De acuerdo con la página web de Driving Today, el 23% de los accidentes ocurren dentro de una milla de la casa! Ningún viaje es demasiado corto para que los

cinturones de seguridad y asientos de seguridad para niños.

- 7) **Obtener Signos y Proyecciones.** ¡Hable con su médico y planificar un horario para que usted permanezca sano. Esto es un buen momento para recoger un historial de salud familiar y su actualización!
- 8) **Obtenga sus vacunas.** Ayudan a prevenir la enfermedad y una vida segura.
- 9) **Supervisar a los niños.** Mantenga los objetos peligrosos fuera del alcance de los niños. Asegúrese de vestir caliente para ir afuera. ¡Elaborar normas de seguridad y monitorear los medios electrónicos!
- 10) **Practicar seguridad de la fuera.** La mayoría de los incendios en el hogar se producen durante el invierno. Nunca deje chimeneas, calentadores, estufas o velas sin vigilancia.
- 11) **Preparar alimentos de manera segura.** Lávese siempre las manos y las superficies que los alimentos de contacto. Evite la contaminación cruzada. ¡Cocine los alimentos a la temperatura adecuada y refrigere rápidamente!
- 12) **Comer sano y moverse.** Come frutas y verduras y limitar los alimentos altos en grasa, salados y dulces! Ser activo durante al menos 2.5 horas a la semana y mantener a los niños activos durante al menos una hora por día.

## ¡Recursos para ayudarlo!

Puede encontrar más información sobre el "Doce Consejos de salud y seguridad para los días de fiesta", así como las tarjetas electrónicas y otras herramientas útiles en:

<http://www.cdc.gov/Features/HealthyTips/>

**¡Te deseo los días de fiestas tan maravillosos y seguros!**