

Salud y seguridad en las fiestas del invierno (Stay Safe and Healthy This Winter!)

[Locutora] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Mateo] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Mateo, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de cómo mantenernos seguros en las fiestas del invierno.

[Carmen] ¡Mateo... a mí encantan las fiestas de la temporada!

[Tomás] ¡A mí también!

[Cristy] También me gustan a mí, y es muy importante intentar mantenernos seguros y saludables para disfrutarlas más.

[Mateo] Algo que puedes hacer es lavarte las manos muy a menudo. Mantener las manos limpias ayuda a evitar enfermarnos y pasar los gérmenes a los demás. Lávate las manos con agua limpia de la llave y con jabón durante al menos 20 segundos, el tiempo que dura la canción del abecedario. Si no tienes agua limpia o jabón, usa un gel para limpiar las manos que tenga alcohol.

[Carmen] También necesitas abrigarte bien. El frío puede causar graves problemas de salud. Mantente seco y cuando salgas a jugar, ponte varias capas de ropa, como una camisa de manga corta, una de manga larga, un suéter y un abrigo encima.

[Tomás] Abróchate el cinturón o utiliza un asiento de seguridad cuando viajes en automóvil. Recuérdales a todos que usen el cinturón de seguridad. Y si tienes menos de 13 años, necesitas viajar en el asiento de atrás, por tu propia seguridad.

[Cristy] Puedes ayudar a tu mamá o a tu papá a poner las decoraciones de las fiestas, pero ¡la seguridad es primero! No intentes colocar ningún adorno si no tienes a un adulto a tu lado, y cuando cuelgues algo, súbete en un banquito, no en los muebles.

[Mateo] En las fiestas habrá más invitados y familiares en la casa, y puede que algunos fumen. El humo del cigarrillo no es bueno para la salud, así que pídele a la persona que fume que no lo haga, o que fume afuera de la casa.

[Carmen] Si no hace mucho frío... Me encanta andar en bicicleta con mis amigos.

[Tomás] ¡Claro... pero ponte siempre un casco! Si chocas con la bicicleta y no traes casco, te puedes lastimar mucho la cabeza. ¡Hasta te puedes morir!

[Cristy] Durante las fiestas, evita los alimentos que no son buenos para la salud. Trata de comer todos los días alimentos saludables, como fruta fresca. También, practica ejercicio al menos una hora al día.

[Carmen] De acuerdo. Veamos... lavarse las manos a menudo, abrigarse, abrocharse el cinturón de seguridad, colocar adornos cuando haya un adulto al lado, no respirar el humo del cigarrillo, usar un casco para andar en bicicleta, comer alimentos saludables y realizar ejercicio todos los días. Creo que lo podemos hacer ¿verdad?

[Todos] ¡Sí!

[Mateo] ¡No queremos estar enfermos en las fiestas!

[Todos] ¡POR SUPUESTO!

[Mateo] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutora] Para obtener la información de salud más precisa visita www.cdc.gov/español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216347