



# A Minute for Your Health

## *Staying Healthy in Fall and Winter*

November 2023

As the weather turns cooler and the holidays arrive, it seems that sickness often comes along for the ride. Fall and Winter have been known as cold and flu season, and now there are other viruses to avoid including Covid, Respiratory syncytial virus (RSV), and even noroviruses (which cause “stomach flu”). Fortunately, there are actions we can take to reduce the chances of getting sick during “virus season”.

Colds, Flu, Covid, and RSV are all caused by viruses that infect the respiratory system (nose, throat, lungs). Symptoms can include fever, sore throat, body aches, chills, headache, stuffy or runny nose, cough, tiredness, shortness of breath, and generally feeling bad. Noroviruses infect the stomach and intestines and lead to stomach ache, nausea, diarrhea, vomiting, and sometimes fever and headache.

Antibiotics **do not** help cure any of these illnesses, because they are all caused by viruses. Antibiotics work against infections caused by bacteria (ex. Strep Throat).

How do these viruses spread?

- Through the air - When a sick person coughs, sneezes, or vomits, droplets containing the virus are created. These can float through the air and infect others when they breathe them in.
- From touching surfaces - The droplets can also land on surfaces. When people touch the surface and then touch their eyes, nose, or mouth they can become infected
- Direct contact - Shaking hands with or kissing someone who is sick can lead to infection. If you are caring for someone who is sick, wear a mask and wash your hands before and after contact.



# Prevention

## The first layer of protection is to get vaccinated

- Flu shots prevent people from getting very sick or dying from the flu. You need one every year, because the viruses change each year. Get the shot in early fall to be protected through flu season.
- The Covid vaccine protects against the current versions of the virus. It reduces risk of severe disease, hospitalization, and death. You can get a flu shot and a Covid shot at the same time.
- A new vaccine for RSV is also available for people over the age of 60, babies and young children, and pregnant people. This shot is best given at a different time than flu and Covid.

## The second layer of protection is to wash your hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold) and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap.
- Scrub your hands for at least 20 seconds, getting all of the parts clean.
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.
- Use alcohol based hand sanitizer if you don't have access to soap and water. Be sure to rub the sanitizer on all parts of your hands.



## The third layer of protection is to keep your hands away from your face

- Don't touch your eyes, nose, or mouth unless you just washed your hands
- Wearing gloves out in public and then taking them off when you return to your car or home can help reduce germs on your hands. Don't touch your face with your gloves on.
- Wear a mask, which also protects you from inhaling droplets. Remove the mask without touching your face.
- Use a scented hand lotion or soap to help you break the habit of touching your face. Reminders written on post it notes or holding something in your hands are other techniques to try.



## The final layer of protection is to take care of yourself

- Get enough sleep (6-8 hours) each night, so that you feel rested
- Eat fruits and vegetables at every meal
- Do moderate exercise at least 5 days per week
- Manage stress and take relaxation breaks throughout the day

## **November Exercise: Prevent illness**

- Get vaccinated for Flu, Covid, and RSV if you are eligible
- Wash your hands after using the bathroom and before preparing food or eating
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth unless you just washed them



# Un minuto para su salud

*Mantenerse saludable en otoño e invierno*

**Noviembre 2023**

A medida que el clima se vuelve más fresco y llegan las vacaciones, parece que las enfermedades a menudo acompañan el viaje. El otoño y el invierno se conocen como temporada de resfriados y gripe, y ahora hay otros virus que se deben evitar, incluidos el Covid, el virus respiratorio sincitial (VSR) e incluso los norovirus (que causan la “gripe estomacal”). Afortunadamente, existen medidas que podemos tomar para reducir las posibilidades de enfermarnos durante la “temporada de virus”.

Los resfriados, la gripe, el Covid y el VRS son causados por virus que infectan el sistema respiratorio (nariz, garganta, pulmones). Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de garganta, dolores corporales, escalofríos, dolor de cabeza, congestión o secreción nasal, tos, cansancio, dificultad para respirar y, en general, sentirse mal. Los norovirus infectan el estómago y los intestinos y provocan dolor de estómago, náuseas, diarrea, vómitos y, a veces, fiebre y dolor de cabeza.

Los antibióticos no ayudan a curar ninguna de estas enfermedades, porque todas son causadas por virus. Los antibióticos actúan contra las infecciones causadas por bacterias (por ejemplo, faringitis estreptocócica).

## ¿Cómo se propagan estos virus?

- A través del aire - Cuando una persona enferma tose, estornuda o vomita, se crean gotitas que contienen el virus. Estos pueden flotar en el aire e infectar a otras personas cuando los respiran.
- Al tocar superficies: las gotas también pueden caer sobre las superficies. Cuando las personas tocan la superficie y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, pueden infectarse.
- Contacto directo: estrechar la mano o besar a alguien que está enfermo puede provocar una infección. Si está cuidando a alguien que está enfermo, use mascarilla y lávese las manos antes y después del contacto.



# Prevención

## La primera capa de protección es vacunarse

- Las vacunas contra la gripe evitan que las personas se enfermen gravemente o mueran a causa de la gripe. Necesita uno cada año, porque los virus cambian cada año. Vacúnese a principios del otoño para estar protegido durante la temporada de gripe.
- La vacuna Covid protege contra las versiones actuales del virus. Reduce el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte. Puede recibir la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el Covid al mismo tiempo.
- También está disponible una nueva vacuna contra el VRS para personas mayores de 60 años, bebés y niños pequeños y personas embarazadas. Es mejor administrar esta vacuna en un momento diferente al de la gripe y el Covid.

## La segunda capa de protección es lavarse las manos.

- Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplique jabón.
- Enjabónate las manos frotándolas con el jabón.
- Frótese las manos durante al menos 20 segundos, limpiando todas las piezas.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.
- Utilice un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón. Asegúrese de frotar el desinfectante en todas las partes de sus manos.



## La tercera capa de protección es mantener las manos alejadas de la cara.

- No te toques los ojos, la nariz o la boca a menos que te hayas lavado las manos.
- Usar guantes en público y luego quitárselos cuando regresa a su automóvil o a su casa puede ayudar a reducir los gérmenes en sus manos. No te toques la cara con los guantes puestos.
- Utilice una mascarilla que también le proteja de la inhalación de gotitas. Quítate la mascarilla sin tocarte la cara.
- Utilice una loción o jabón para manos perfumado para ayudarle a romper el hábito de tocarse la cara. Los recordatorios escritos en notas post-it o sostener algo en las manos son otras técnicas que puedes probar.



## La última capa de protección es cuidarse a uno mismo

- Duerma lo suficiente (de 6 a 8 horas) cada noche para sentirse descansado.
- Consume frutas y verduras en cada comida.
- Haz ejercicio moderado al menos 5 días por semana.
- Maneje el estrés y tome descansos para relajarse durante el día.

## **Ejercicio de noviembre: Prevenir enfermedades**

- Vacúnese contra la gripe, el Covid y el VRS si es elegible
- Lávese las manos después de ir al baño y antes de preparar alimentos o comer.
- Mantenga sus manos alejadas de sus ojos, nariz y boca a menos que las acabe de lavar.





# 健康时刻

## 秋冬保持健康

2023 年 11 月

随着天气转凉，假期来临，疾病似乎也随之而来。秋季和冬季被称为感冒和流感季节，现在还有其他病毒需要避免，包括新冠病毒、呼吸道合胞病毒 (RSV)，甚至诺如病毒(引起“肠胃流感”)。幸运的是，我们可以采取一些行动来减少“病毒季节”生病的机会。

感冒、流感、新冠病毒和呼吸道合胞病毒都是由感染呼吸系统(鼻子、喉咙、肺部)的病毒引起的。症状包括发烧、喉咙痛、身体疼痛、发冷、头痛、鼻塞或流鼻涕、咳嗽、疲倦、气短和全身感觉不好。诺如病毒感染胃和肠道，导致胃痛、恶心、腹泻、呕吐，有时还会导致发烧和头痛。

抗生素无助于治疗任何这些疾病，因为它们都是由病毒引起的。抗生素可对抗细菌引起的感染(例如链球菌性咽喉炎)。

### 这些病毒是如何传播的？

- 通过空气——当病人咳嗽、打喷嚏或呕吐时，会产生含有病毒的飞沫。它们会漂浮在空气中，当他人吸入时会感染它们。
- 接触表面 - 水滴也可能落在表面上。当人们触摸表面，然后触摸他们的眼睛、鼻子或嘴巴时，他们可能会被感染
- 直接接触——与病人握手或亲吻可能会导致感染。如果您正在照顾病人，请戴上口罩，并在接触前后洗手。



# 预防

## 第一层保护是接种疫苗

- 流感疫苗可以防止人们因流感而病重或死亡。您每年都需要一个，因为病毒每年都会发生变化。在初秋时接种疫苗，可以在整个流感季节得到保护。
- 新冠疫苗可以预防当前版本的病毒。它降低了严重疾病、住院和死亡的风险。您可以同时注射流感疫苗和新冠疫苗。
- 一种针对 RSV 的新疫苗也适用于 60 岁以上的人、婴儿和幼儿以及孕妇。这种疫苗最好在与流感和新冠病毒不同的时间注射。

## 第二层防护是勤洗手

- 用干净的自来水(温水或冷水)弄湿双手并涂上肥皂。
- 用肥皂揉搓双手，使双手起泡沫。
- 擦洗双手至少 20 秒，将所有部件清洁干净。
- 用干净的流水彻底冲洗双手。
- 用干净的毛巾擦干双手或风干。
- 如果您没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液。务必将消毒剂擦到手的所有部位。



## 第三层保护是双手远离脸部

- 除非你刚刚洗过手，否则不要触摸你的眼睛、鼻子或嘴巴
- 在公共场合戴手套，然后返回车内或家中时摘下手套，有助于减少手上的细菌。戴上手套后请勿触摸脸部。
- 戴上口罩，这也可以保护您免受吸入飞沫。摘下口罩时不要接触脸部。
- 使用有香味的护手霜或肥皂来帮助您改掉触摸脸部的习惯。可以尝试的其他技巧是写在便利贴上或手里拿着一些东西来提醒。



## 最后一层保护是照顾好自己

- 每晚保证充足的睡眠(6-8 小时)，让您感到休息良好
- 每顿饭都吃水果和蔬菜
- 每周至少 5 天进行适度运动
- 管理压力并全天放松休息

## 十一月锻炼:预防疾病

- 如果您符合条件，请接种流感、新冠肺炎和呼吸道合胞病毒疫苗
- 如厕后、准备食物或吃饭前要洗手
- 双手远离眼睛、鼻子和嘴巴，除非刚刚洗过