



CHATTING ABOUT HEALTH

PROTECCION SOLAR

Pasar tiempo al aire libre es una gran manera ser físicamente activo, reducir el estrés, y obtener vitamina D.

El cáncer de piel es el cáncer más común en EEUU. La mayoría de los cánceres de piel son causados por una exposición excesiva a la luz ultravioleta (UV). Puede trabajar y jugar al aire libre sin aumentar el riesgo de cáncer de piel protegiendo su piel del sol.

Cómo proteger *tu piel del sol*

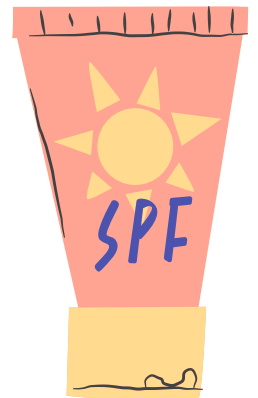
Lentes de Sol



Sombra



Ropa/Gorro



Bloqueador Solar

Obtenga más información del CDC

https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm

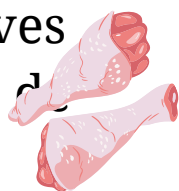


BBQ TIME SEGURIDAD DE PARRILLAS BBQ TIME

La intoxicación alimentaria alcanza su punto máximo en los meses de verano, cuando las temperaturas más calientes ayudan a que florezcan los gérmenes transmitidos por los alimentos.

Siga estos pasos para un seguro y agradable temporada de parrilladas.

Mantenga la carne, las aves y los mariscos separados de otros alimentos en su carrito de compras y bolsas de compras



Lávese las manos antes y después de manipular carnes, aves y mariscos crudos. Lave los utensilios y la parrilla antes y después de cocinar.



Mantenga la carne, las aves y los mariscos a **40°F** o menos hasta que esté listo para asar.



Use un termómetro para alimentos.

145°- carne de res, cerdo, cordero, ternera

145°- pescado

160°- carne molida

165°- aves



<https://www.cdc.gov/foodsafety/pdfs/Grill-safety-infographic-508c.pdf>

Obtenga más información del CDC



COVID-19 VACUNAS Y REFUERZOS

CDC recomienda que todos se mantengan al día con las vacunas contra el COVID-19, incluyendo una dosis de refuerzo bivalente. Ciertas personas pueden ser elegibles para un segundo refuerzo.

Visite CDC para obtener más información sobre las recomendaciones de vacunas : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica cerca de usted, visite nuestra pagina: <https://www.chathamhealth.org/services-2>

