



Safety Alert

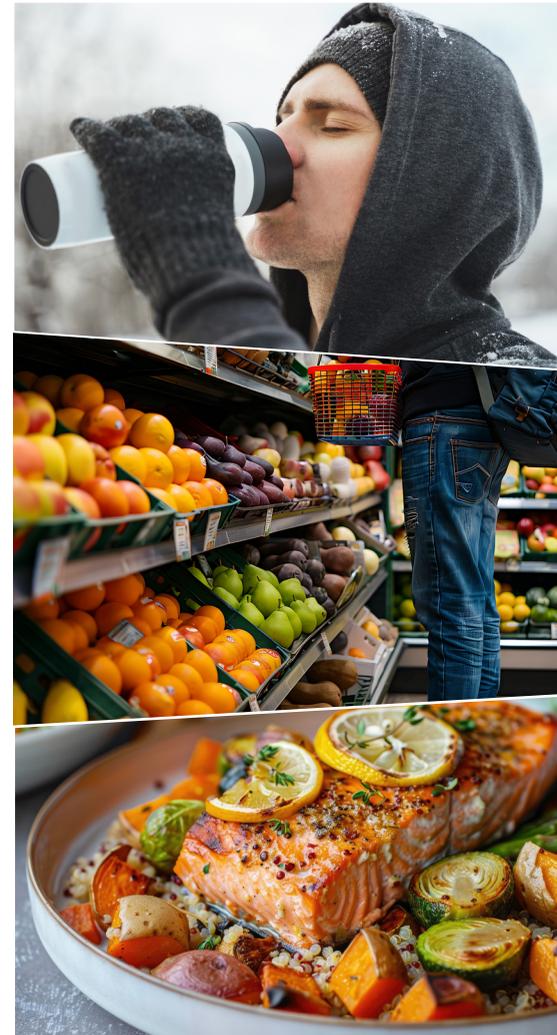
Hábitos saludables para el invierno y más allá



Let's make this work for everyone®

Si bien es importante durante todo el año, mantener una nutrición y hábitos de hidratación adecuados durante los meses invernales puede ayudar a respaldar la salud y el bienestar en general. Estos son algunos hábitos saludables que puede practicar:

- 1. Manténgase hidratado:** aunque puede no sentir mucha sed durante los meses más fríos, es esencial mantenerse hidratado. Beba mucha agua, té de hierbas y bebidas calientes para mantener su cuerpo hidratado.
- 2. Siga una dieta saludable:** tomar buenas decisiones de alimentación puede ser útil para apoyar un estilo de vida saludable. Considere lo siguiente:
 - **Consuma frutas y verduras de temporada.** Incluya en su dieta diversas frutas y verduras de temporada. Estas contienen abundantes nutrientes esenciales y antioxidantes que respaldan el sistema inmunológico y la salud en general. Algunos ejemplos son las frutas cítricas, la granada, la col rizada (kale), las coquecitas de Bruselas y la calabaza de invierno.
 - **Consuma alimentos que estimulen el sistema inmunológico.** Incluya alimentos conocidos por estimular el sistema inmunológico. Entre ellos se incluyen el ajo, el jengibre, la cúrcuma, los hongos y los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, las fresas y el pimienta morrón.
 - **Dé preferencia a los alimentos integrales.** Siempre que le sea posible, opte por alimentos integrales en lugar de los procesados. Elija granos integrales, proteínas magras y grasas saludables para brindar al cuerpo nutrientes esenciales y energía.
 - **Incluya grasas saludables.** Incluya en su dieta fuentes de grasas saludables, entre las que se incluyen el aguacate, las nueces, el aceite de oliva y pescados grasos, como el salmón. Estas grasas son importantes para el funcionamiento del cerebro, la producción de hormonas y la salud en general.
 - **Limite los alimentos azucarados y procesados.** Reduzca su ingesta de alimentos azucarados y procesados, ya que pueden debilitar el sistema inmunológico y provocar aumento de peso. Considere el consumo de bocadillos saludables, como las nueces, las semillas, yogur o barras de granola hechas en casa.



Los servicios de control de pérdidas son provistos a nuestros asegurados por los empleados de Strategic Comp Division of Great American Insurance Company ("GAI") junto a una póliza de compensación laboral y de responsabilidad civil del empleador provista por subsidiarios de GAI. Como dictado en la Sección Seis (A) de dicha póliza, no ofrecemos inspecciones de seguridad y no nos responsabilizamos por la salud o seguridad de los empleados de nuestros asegurados o del público en general. No garantizamos que todos los posibles peligros o condiciones de alto riesgo hayan sido evaluados e identificados o que sean controlados. Tampoco garantizamos que los sitios de trabajo de nuestros asegurados sean seguros o sanitarios o que cumplan con las leyes, regulaciones, códigos o normas. La responsabilidad de GAI (y/o sus afiliados) se limita a los términos, límites, y condiciones establecidos por las pólizas de seguro que prepara. GAI no asume responsabilidad alguna más allá de lo estipulado bajo los términos, límites, y condiciones de la emitida póliza al proveer servicios de control de pérdidas. © 2024 Great American Insurance Company, 301 E. Fourth St., Cincinnati, OH 45202. All rights reserved. 5745-STC-1J-Spanish (10/24)



Safety Alert

Hábitos saludables para el invierno y más allá



Let's make this work for everyone®

- 3. Manténgase activo:** realice actividad física periódicamente para apoyar la salud en general y el sistema inmunológico. Prepare lo necesario y salga a caminar, trate con ejercicios para hacer en interiores o practique deportes invernales, como el esquí o el patinaje en hielo.
- 4. Manténgase caliente:** manténgase caliente durante el invierno para conservar la temperatura corporal óptima. Vístase con varias capas de ropa, use frazadas y tome bebidas calientes para mantenerse caliente.
- 5. Limite la propagación de gérmenes:** recuerde cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la parte superior de la manga o en el codo.
 - Lávese las manos con frecuencia usando jabón y agua tibia y talle por lo menos durante 20 segundos Si no le es posible lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
 - Si se enferma, permanezca en casa y busque atención médica y hágase pruebas si tiene síntomas de influenza o Covid-19.
- 6. Descanse lo suficiente:** la falta de sueño puede deteriorar el sistema inmunológico. Mantener un programa de sueño constante y dormir entre siete y nueve horas cada noche ayuda a que el cuerpo se recupere y protege contra enfermedades.
- 7. Cuide la piel seca:** el aire frío y la humedad baja pueden causar que la piel se seque y comezón. Proteja la piel usando bálsamo labial, un humidificador en la habitación, limitando el tiempo en la ducha o la tina y aplicando crema inmediatamente después de secarse.

Recuerde que es importante prestar atención a lo que su cuerpo le pide y ajustar sus hábitos según sus necesidades y preferencias personales. Para obtener más información sobre hábitos invernales y seguridad en el sitio de trabajo durante el invierno póngase en contacto con su Asesor de Prevención de Pérdidas de Strategic Comp.

