

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Safety Edition - December 2010

Topic of the Month - Safety

Safety affects every aspect of our lives. A part of being healthy is being proactive in safety practices. Each year millions of people are injured from safety related accidents. It is important to identify safety hazards in your life and prevent accidents.

Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

- Scrabble Night
MC Library
Dec. 9th
6pm-8pm
- Jingle Bell Run
YMCA
December 11th
- Holiday Arts and Crafts Fair
Sunray Middle School
Dec. 11th & 12th
- YMCA Blood Drive
December 15th
11am-7pm
- Dumas and Sunray ISDs
Christmas Breaks:
Dec. 17th-Jan. 3rd
- YMCA Teen Party
December 17th
2pm-4pm

Moore Health

December, January, February and March are peak months for home fire deaths. In the U.S., a civilian dies from a home fire roughly every three hours.

During winter months, heating equipment is the leading cause of home fires. About two-thirds of home heating fire deaths are caused by portable or fixed space heaters. Common causes of space heating home fires are:

- lack of regular cleaning in wood-burning devices
- failing to give heaters sufficient space by installing or placing them too close to combustibles
- basic flaws in the construction or design of wood-burning heating equipment
- fuel spills or leaks involving liquid- or gas-fueled heating equipment.

Smoking is the leading cause of home fire deaths overall. Cooking is the leading cause of home fires and home fire injuries overall. Unattended cooking is the leading cause of home cooking fires. Candles are responsible for a growing percentage of home fires.

Moore Nutritious

Food Safety Tips

- Rinse off cans, bottles, jars eating contents. Store canned or jarred goods in a cool, dry place. Avoid using cans and jars with dents, cracks or bulging lids. This could be a sign of contamination.
- Always wash fruit before eating, even if the peel is removed.
- Throw out food by its expiration date or freeze it.
- You can freeze eggs. Eggs will keep as long as a year in the freezer. Beat whole eggs until just blended, pour into freezer-safe containers, seal tightly and freeze. Label the container with the number of eggs included and the date. Just thaw when ready to use.
- Keep refrigerator set below 40 degrees Fahrenheit.
- Frozen meats should be thawed and marinated in a refrigerator set below 40 degrees Fahrenheit.
- If you take home leftovers from a restaurant, write the date of purchase on your take-out container and remember to discard leftovers within three to five days.

Don't forget to check out www.highplainsobserverdumas.com to enter our contest

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of December . You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.

Know Moore

Fire Safety Tips:

- **Install smoke detectors-** Check smoke detectors once a month and change the batteries at least once a year.
- **Know how to reach emergency services in case of a fire.**
- **After a fire emergency or burn-** Give first aid where appropriate.
- **Make sure you have a safe fire escape method for all situations.**
- **Space Heaters Need Space-** Keep portable and space heaters at least 3 feet from anything that may burn. Never leave heaters on when you leave home or go to sleep. Children and pets should always be kept away from them.
- **Be Careful Cooking-** Keep cooking areas clear of combustibles and wear short or tight-fitting sleeves when you cook. Keep the handles of your pots turned inward so they do not over-hang the stove. If grease catches fire, carefully slide a lid over the pan and smother the flames, then turn off the burner.
- **Matches and Lighters are Dangerous-** Store matches and lighters where kids can't reach them, preferably in a locked area. Teach children that matches and lighters are "tools" and should only be used by adults.
- **Use Electricity Safely-** If an appliance smokes or has an unusual smell, unplug it immediately and have it repaired. Replace frayed or cracked electrical cords and don't overload extension cords. They should not be run under rugs.
- **Be Careful of Halogen Lights and Open Flames-** If you have halogen lights, make sure they are away from flammable drapes and low ceiling areas. Never leave them on when you leave.

Moore Fit

Exercise Safety

- **Learn the Right Technique-** Make sure to follow the right technique when exercising. Holding the wrong position while working out can lead to serious injury as well as compromise results.
- **Warm Up and Cool Down-** The most important part of exercising is the 10 minutes before and after your workout. Spend 10 minutes warming up muscles before any type of exercise, then stretch. After workout, be sure to cool down properly. This will help to normalize your heart rate and limber up muscles.
- **Get the Right Gear-** Get the right pair of shoes for your activity. Buy equipment that fits. Wear loose-fitting clothes that allow for movement.
- **Stay Hydrated-** Be sure to drink water before, during, and after exercise. Sweating can cause dehydration that can lead to serious problems. Drink 10 to 16 ounces before working out and rehydrate every 20 minutes during your workout.
- **Know the Warning Signs-** Above all, be sure to know how to recognize signs that say you have done too much. Stop exercising if you experience any of the following:
 - acute or chronic pain
 - dizziness
 - sudden headache
 - swelling of the face, hands, or feet
 - chest pain

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la seguridad - Diciembre 2010

Tema del mes - La Seguridad

La seguridad afecta cada aspecto de nuestras vidas. A parte de ser saludable es ser proactivo en las prácticas de seguridad. Cada año, millones de personas resultan heridas en accidentes relacionados con la seguridad. Es importante identificar los riesgos de seguridad en su vida y prevenir accidentes.

Miembros

Moore County Hospital District

Moore County YMCA

Moore County

Moore County Library System

Dumas Independent School District

Sunray Independent School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

Moore Salud

Diciembre, enero, febrero y marzo son los meses pico de muertes por incendios de origen. En los EE.UU., un civil muere de un incendio en su casa más o menos cada tres horas.

Durante los meses de invierno, equipo de calefacción es la principal causa de incendios en el hogar. Alrededor de dos tercios de las muertes por incendio de calefacción de casa son causados por calentones portátiles o fijos. Las causas más comunes de incendios de calefacción en el hogar son:

- falta de limpieza regular de los dispositivos de leña
- no dar el espacio suficiente al los calentones o colocar demasiado cerca de materiales combustibles
- deficiencias básicas en la construcción o el diseño de leña equipos calefacción de leña
- derrames o fugas de líquido o gas combustible involucrando los equipos de calefacción

En general, fumar es la causa principal de muertes por incendio en el hogar en general. Cocinar es la causa principal de incendios en el hogar y las lesiones de incendio en el hogar. Cocina desatendida es la principal causa de los fuegos en casa. Las velas son responsables de un porcentaje de incendios en el hogar.

Moore Nutritivo

Enjuague las latas, botellas, y/o frascos de comida. Guarde las comidas en latas o tarro en un lugar fresco y seco. Evite el uso de latas y tarros con abolladuras, rajaduras o tapas abultadas. Esto podría ser una señal de contaminación.

Siempre llave la fruta antes de comer, incluso si se retira la cáscara.

Tire los alimentos pasados de fecha de vencimiento o congele.

Se puede congelar huevos. Los huevos se mantienen hasta un año en el congelador. Bata huevos enteros hasta que estén todo mezclados, heche los en una envase de congelador y se congelan. Marque el envase con el número de huevos incluidos y la fecha. Sólo descongelar cuando esté listo para usar.

Mantenga el refrigerador debajo de 40 grados Fahrenheit.

Las carnes congeladas deben descongelarse y marinado en el refrigerador debajo de 40 grados Fahrenheit.

Se creía antes que si se alaban los alimentos calientes en el refrigerador era malo, pero ya no. Para garantizar la frescura y el lugar para los alimentos calientes ponga en el refrigerador inmediatamente después de cocinar...no hay necesidad de esperar.

Si usted se lleva a casa sus sobras de comida de un restaurante, anote la fecha de compra y recuerde a tirar los restos entre tres a cinco días.

Conozca Moore

Consejos de seguridad contra incendios:

- **Instale detectores de humo**-Chequien los detectores una vez al mes y cambie las baterías por lo menos una vez al año.
- **Sepa cómo llamar a los servicios de emergencia en caso de un incendio.**
- Después de una emergencia de incendio o quemaduras administre los primeros auxilios.
- Asegúrese que usted tiene un método seguro de escape en caso de un incendio para todas las situaciones.
- **Calentones de espacio necesitan espacio**-Mantenga los calentones portátiles y los de espacio por lo menos 3 pies de cualquier cosa que pueda quemarse. Nunca deje los calentones encendidos cuando salga de casa o ir a dormir. Los niños y las mascotas siempre deben mantenerse alejados de ellos.
- **Tenga cuidado cuando cocine**—Mantenga las áreas de cocinar claras de los combustibles y use blusa/camiseta con mangas cortas cuando cocine. Mantenga las agaraderas de las ollas hacia adentro a su manera para que no sobre-bloqueo de la estufa. Si la grasa prende fuego, deslice con cuidado la tapa sobre el sartén y apague las llamas y luego apague la estufa.
- **Los cerillos y encendedores son peligrosos** - Guarde los cerillos y encendedores, donde los niños no pueden llegar a ellos, de preferencia en un área cerrada. Enseñe a sus niños que los cerillos y encendedores son "herramientas" y sólo debe ser utilizado por los adultos.
- **Uso de la electricidad de forma segura**-Si un aparato empieza a humar o tiene un olor diferente, desconéctelo inmediatamente y hágalo reparar. Reemplazar desgastado o agrietado los cables eléctricos y no sobrecargue las extensiones eléctricas. No se debe ejecutar bajo las alfombras o tapetes.
- **Tenga cuidado con las luces halógenas y las llamas**-Si tiene las luces halógenas, asegúrese que estén lejos de las cortinas inflamables y las zonas de bajo techo. Nunca los deje prendidos cuando salga de la casa.

Moore En Forma

Seguridad del ejercicio

- **Aprenda la técnica adecuada** - Asegúrese de seguir la técnica adecuada en el ejercicio. Manteniendo una posición incorrecta durante el ejercicio puede conducir a lesiones graves, así como los resultados de compromiso.
- **De calentamiento y enfriamiento**-La parte más importante del ejercicio son los 10 minutos antes y después de su entrenamiento. Dedique 10 minutos calentando los músculos antes de cualquier tipo de ejercicio, a continuación, estiramiento. Después del entrenamiento, asegúrese de que se enfríe adecuadamente. Esto le ayudará a normalizar su ritmo cardíaco y preparar los músculos.
- **Obtener el equipo adecuado**-Obtenga un par de zapatos para su actividad. Compre equipos que se ajusta. Use ropa holgada que permiten el movimiento.
- **Manténgase hidratado**-Asegúrese de beber agua antes, durante y después del ejercicio. El sudor puede causar deshidratación que puede conducir a problemas serios. Beba 10 a 16 onzas de agua antes de el ejercicio y cada 20 minutos durante su entrenamiento.
- **Conozca las señales de advertencia** - Sobre todo, asegúrese de saber cómo reconocer las señas que indican que usted ha hecho demasiado. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes:
 - * dolor intenso o crónico
 - * mareos
 - * dolor de cabeza imprevisto
 - * hincharse de la cara, las manos o los pies
 - * dolor de pecho