

Keeping your immune system strong



Immunity is your body's defense against foreign organisms, like viruses. Taking care of yourself will help your immune system take care of you. The following will help protect your immune system:

Eat Well- Incorporate plenty of fruits and vegetables, whole grains, lean protein, and low-fat dairy products into your diet. Eating healthy foods supports your body with nutrients that boost immune function.

Stay Active and Maintain a Healthy Weight- Regular physical activity helps you feel better and sleep better, and it reduces anxiety. Obesity may also lower vaccine effectiveness and put your body at risk for more severe symptoms from disease.

Sleep- Sleep loss and fatigue can weaken your body and negatively affect different parts of the immune system, putting you at greater risk for infection.

Limit/Quit Substance Use- Smoking, vaping, and drinking too much alcohol all weaken your immune system.

Twin Falls (Main Office)

1020 Washington Street North
Twin Falls, ID 83301-3156
Telephone: 208.737.5900
Fax: 208.734.9502

Bellevue

117 East Ash Street
Bellevue, ID 83313
Telephone: 208.788.4335
Fax: 208.788.0098

Gooding

255 North Canyon Dr.
Gooding, ID 83330
Telephone: 208.934.4477
Fax: 208.934.8558

Jerome

951 East Avenue H
Jerome, ID 83338
Telephone: 208.324.8838
Telephone (WIC only): 208.324.1323
Fax: 208.324.9554

Mini-Cassia

485 22nd Street
Heyburn, ID 83336
Telephone: 208.678.8221
Telephone (WIC only): 208.678.8608
Fax: 208.678.7465

Shoshone Clinic

119 West "A" Street
Shoshone, ID 83352
(208) 934-4477

Learn more about all SCPHD programs at phd5.idaho.gov

Last updated 12/2022

STAYING HEALTHY IN COLD WEATHER



 **South Central
Public Health District**
Prevent. Promote. Protect. phd5.idaho.gov

Influenza (Flu)

The flu season typically starts in the fall or early winter and peaks midwinter. Older adults, young children, and people with compromised immune systems (from pregnancy, medication, other illness, obesity, etc.) are at higher risk of severe symptoms from the disease.

The flu typically travels on commonly touched surfaces and when people share saliva (spit). Along with immunization, you can help prevent the spread of flu by covering your coughs and sneezes, washing your hands regularly, avoiding close contact with other people, and staying home when you are sick.



COVID-19

COVID-19 spreads mainly through saliva (spit). When someone sneezes, coughs, or speaks, saliva droplets may be breathed in by people in close proximity. Additionally, if someone wipes their mouth or sneezes in their hands saliva droplets can be left on the next surface that person touches and infect other people who touch the surface. Prevent the spread of COVID-19 by keeping up to date on your vaccines and booster shots and following the same prevention steps you take for influenza (see above).



Respiratory Syncytial Virus (RSV)

RSV is most severe in infants and older adults, but people of any age can carry the virus. Currently there is not a vaccine for the general public, so it is crucial adults and children use daily tools to protect against this virus and prevent the spread.

To protect children in your community:

- Wash your hands regularly and for at least 20 seconds.
- Do not kiss babies on their mouths or hands.
- Clean frequently touched surfaces with a disinfectant.
- Cough/sneeze into your sleeve or a tissue.
- Avoid unnecessary close contact, like sharing utensils and shaking hands.



Rhinovirus (common cold)

Cold viruses are common and spread quickly. Most people will recover from a cold at home, but young children and older adults may have more severe symptoms. In some cases, a cold may lead to a more severe disease like pneumonia. Protect the vulnerable in your community by staying home when you are sick, washing your hands well, and covering your coughs and sneezes.

Taking steps to prevent the spread of respiratory disease protects your whole community.

The spread of disease poses a risk to the entire community, including healthy and young adults. Disease surges sometimes overwhelm doctors' offices and hospitals, pushing back care for other patients. Disease surges may also shut down schools, prevent drop-off at daycare, and disrupt special holiday events.

It is important to choose daily healthy actions that will support your immune system AND actions that help prevent the spread of disease. This effort will help slow the spread of RSV, flu, COVID-19, colds, and other diseases in the community.

Preventative actions you can take now:

- **Wash your hands often (for at least 20 seconds) and regularly disinfect surfaces in your home, church, and office spaces.**
- **Get up to date on your vaccines.**
- **Cough/sneeze into your elbow or a tissue.**
- **Stay home when you are sick and be especially careful to stay away from vulnerable populations, no matter how minor your symptoms.**
- **Get enough exercise, sleep, and nutrients in your meals every day.**
- **Maintain a healthy weight.**

Manteniendo tu sistema inmunológico fuerte



La inmunidad es la defensa de su cuerpo contra organismos extraños, como virus. Cuidando de usted mismo ayudará a su sistema inmunológico. Lo siguiente ayudará a proteger su sistema inmunológico:

Coma bien: incorpore muchas frutas y verduras, cereales integrales, proteína y productos lácteos bajos en grasa en su dieta. Comer alimentos saludables apoya a su cuerpo con nutrientes que estimulan función inmune.

Manténgase activo y mantenga un Peso saludable: la actividad física regular lo ayuda a sentirse mejor y a dormir mejor, y reduce la ansiedad. La obesidad también puede reducir la efectividad de las vacunas y poner a su cuerpo en riesgo de síntomas más severos de enfermedades.

El Sueño: la falta de sueño y la fatiga pueden debilitar su cuerpo y afectar negativamente diferentes partes del sistema inmunológico, lo que lo pone en mayor riesgo de infección.

Limite/deje el uso de sustancias: fumar, vapear y beber demasiado alcohol debilitan su sistema inmunológico.

Twin Falls (Main Office)

1020 Washington Street North
Twin Falls, ID 83301-3156
Telephone: 208.737.5900
Fax: 208.734.9502

Bellevue

117 East Ash Street
Bellevue, ID 83313
Telephone: 208.788.4335
Fax: 208.788.0098

Gooding

255 North Canyon Dr.
Gooding, ID 83330
Telephone: 208.934.4477
Fax: 208.934.8558

Jerome

951 East Avenue H
Jerome, ID 83338
Telephone: 208.324.8838
Telephone (WIC only): 208.324.1323
Fax: 208.324.9554

Mini-Cassia

485 22nd Street
Heyburn, ID 83336
Telephone: 208.678.8221
Telephone (WIC only): 208.678.8608
Fax: 208.678.7465

Shoshone Clinic

119 West "A" Street
Shoshone, ID 83352
(208) 934-4477

Learn more about all SCPHD programs at phd5.idaho.gov

Last updated 12/2022

MANTENERSE SALUDABLE EN ESTE CLIMA FRÍO



 **South Central
Public Health District**
Prevent. Promote. Protect. phd5.idaho.gov

Influenza (Gripe)

La temporada de gripe generalmente comienza en el otoño o principios del invierno y alcanza su punto máximo a mediados del invierno. Adultos mayores, niños pequeños y personas con sistemas inmunológicos comprometidos (por embarazo, medicamentos, otras enfermedades, obesidad, etc.) tienen un mayor riesgo de síntomas graves de la enfermedad.

La gripe generalmente viaja en lugares comúnmente tocados superficies y cuando las personas comparten saliva (escupir). Junto con la inmunización, usted puede ayudar a prevenir la propagación de la gripe al cubrirse la tos y los estornudos, lavarse las manos regularmente, evitar el contacto cercano con otras personas y quedarse en casa cuando esté enfermo.



COVID-19

El COVID-19 se transmite principalmente a través de la saliva (escupir). Cuando alguien estornuda, tose o habla, se pueden inhalar gotitas de saliva por personas cercanas. Además, si alguien se limpia la boca o estornuda en las manos, pueden quedar gotitas de saliva en la siguiente superficie que esa persona toca y infectar a otras personas que tocan la superficie. Prevenga la transmisión de COVID-19 manteniéndose al día con sus vacunas, refuerzos y siguiendo los mismos pasos de prevención que toma para la influenza (ver arriba).



Virus Sincitial Respiratorio (RSV)

RSV es más grave en bebés y mayores adultos, pero las personas de cualquier edad pueden portar el virus. Actualmente no hay una vacuna para el público en general, por lo que es fundamental que los adultos y los niños usen herramientas diarias para protegerse contra este virus y prevenir la transmisión. Para proteger a los niños en su comunidad:

- Lávese las manos regularmente y durante al menos 20 segundos.
- No bese a los bebés en la boca o las manos.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante.
- Toser/estornudar en la manga o en un pañuelo desechable.
- Evite el contacto cercano innecesario, como compartir utensilios y darse la mano.



Rinovirus (resfriado común)

Los virus del resfriado son comunes y se transmiten rápidamente. La mayoría de las personas se recuperarán de un resfriado en casa, pero los niños pequeños y los adultos mayores pueden tener síntomas más severos. En algunos casos, un resfriado puede provocar una enfermedad más grave, como la neumonía. Proteja a los vulnerables de su comunidad quedándose en casa cuando esté enfermo, lavando bien las manos y cubriéndose al toser y estornudar.

La prevención de enfermedades respiratorias protege a toda su comunidad.

Las transmisiones de enfermedades representan un riesgo para toda la comunidad, incluidos los adultos jóvenes y sanos. Las oleadas de enfermedades a veces abruma los consultorios médicos y los hospitales, retrasando la atención de otros pacientes. Las oleadas de enfermedades también pueden cerrar escuelas, prevenir la guardería e interrumpir eventos especiales de vacaciones.

Es importante elegir acciones saludables diarias que apoyen su sistema inmunológico. Y acciones que ayuden a prevenir la propagación de enfermedades. Este esfuerzo ayudará a frenar la propagación del RSV, la gripe, el COVID-19, los resfriados y otras enfermedades en la comunidad.

Acciones preventivas que puede tomar ahora:

- Lávese las manos con frecuencia (durante al menos 20 segundos) y desinfecte regularmente superficies en su hogar, iglesia y espacios de oficina.
- Ponte al día con tus vacunas.
- Tosa/estornude en el codo o en un pañuelo desechable.
- Quédese en casa cuando esté enfermo y tenga especial cuidado de mantenerse alejado de poblaciones vulnerables, sin importar cuán leves sean sus síntomas.
- Haga suficiente ejercicio, duerma y coma suficiente nutrientes en sus comidas todos los días.
- Mantener un peso saludable.