PROYECTO IDAHO KINCARE

PUNTOS ESPECIALES DE INTERS

- VENZA EL CALOR

EN ESTE TOMO

Bebida para Rehidratar	2
Proteja su Privacidad	2
Estafa	3
Ayude a sus hijos a comer mejor	3
Dichos	3
Biblioteca FACS	4
Grupo de Apoyo	4

Proyecto Idaho KinCare

VOLUMEN III, TOMO VII AGOSTO 2013

Venza el Calor: Consejos para el Verano

Cada verano, miles de estadounidenses sufren de hipertermia, agotamiento y deshidratación. Y cada año, un promedio de 300 personas en los Estados Unidos mueren a causa de enfermedades relacionadas con el calor, de acuerdo con informes del Centro de Control de Enfermedades.

Las personas mayores son más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor, sus cuerpos no enfrían efectivamente y tarda más tiempo en recuperarse cuando tienen calor. A medida que la temperatura comienza a subir, es importante tomar un momento para pensar en maneras de combatir el calor..
A continuación encontrará consejos que pueden ayudar a combatir la batalla con el calor, el sol y la humedad, que son inevitables durante los meses de verano:

Mantenga ventilación adecuada en su hogar
El exceso de calor, cuando las temperaturas y la humedad alcanzan los 90 grados Fahrenheit o más, puede ser peligrosa, especialmente para los que están en casa sin aire acondicionado o ventiladores. Muchas personas mayores sacrifican una brisa fresca por la ventana abierta por razones de seguridad. Pestillos de seguridad están disponibles para ventanas que permiten que el aire circule, y también evitan que la ventana este completamente abierta en el exterior. Consulte con su ferretería local por opciones.

Busque alivio del calor en los edificios públicos que disponen de aire acondicionado
No cada persona mayor tiene aire acondicionado en su casa y hay un punto en el que los ventiladores no pueden combatir el calor del verano. Cuando esto ocurre, visite lugares públicos como centros comerciales, bibliotecas, restaurantes, o visite amigos o familiares por un merecido descanso del calor.
Tenga cuidado con los medicamentos y o dietas que pueden aumentar el riesgo. El calor puede acelerar la deshidratación, especialmente en personas que están tomando medicamentos que tienen los efectos secundarios de la pérdida de líquidos y electrolitos. Muchos medicamentos, especialmente antibióticos y diuréticos, pueden bloquear la capacidad natural del cuerpo para hacer frente con el sol y el calor. Siempre consulte con un farmacéutico o médico para asegurarse de que los medicamentos no van a hacer que usted o sus seres queridos sean más susceptibles a problemas relacionados con el calor. Además, si las personas mayores están una dieta baja en hidratos de carbono, asegúrese de que tomen muchos líquidos, como las proteínas adicionales en esta dieta pueden hacer que el cuerpo se caliente más rápidamente.

Planee con anticipación sus actividades al aire libre
Durante el verano, todo el mundo, especialmente las personas mayores, deben usar ropa suelta, fresca, de color claro y un sombrero o gorra. Siempre que sea posible, trate de permanecer en la sombra y asegúrese de usar un protector solar de alto SPF (30+) con el fin de proteger la piel sensible de una persona mayor

Tome mucho líquido
Bebidas alcohólicas y cafeína deben evitarse ya que pueden causar deshidratación. El agua es una gran opción, pero no remplazar efectivamente el potasio y el sodio (electrolitos) que se pierde con la transpiración. Bebidas populares, como Gatorade, Powerade y/o sustitutos caseros a bajo costo son excelentes opciones para rehidratar el cuerpo.

Bebida para Rehidratar

Mida todos los ingredientes con precisión. Pequeñas variaciones pueden hacer la bebida menos eficaz o incluso perjudicial. Mezcle lo siguiente:

- 1 cuarto de galón (950 ml) de agua
- ½ cucharadita (2.5 g) de bicarbonato
- ½ cucharadita (2.5 g) de sal
- 3 a 4 cucharadas (45 a 60 g) de azúcar
- ¼ cucharadita (1.25 g) sustituto de sal (como "Lite Salt")

* No le dé esta bebida hecha en casa a niños menores de 12 años.

Origen: www.webmd.com

Potenciales síntomas

Siempre este alerta a los síntomas de agotamiento por el calor, incluyen piel pálida, fría o pegajosa, sed extrema, mareos, desmayos, náusea leve, vómito y sudoración excesiva. Los signos de hipertermia incluyen, piel caliente y seca, pulso fuerte y acelerado, confusión, y temperatura corporal de 104 grados o más. Si una persona muestra signos de hipertermia, es una emergencia médica grave llame al 911 o al equipo médico de emergencia local

Las buenas noticias son que las enfermedades y lesiones relacionadas con el calor son prevenibles. Si usted entiende los signos y tiene cuidado con los síntomas, podrá combatir el calor este verano.

Formas sencillas para proteger su privacidad

Al asociar el nombre en su tarjeta de crédito, con su código postal, las empresas pueden fácilmente explotar más información acerca de usted.

Privacidad-es un bien cada vez más raro en estos días. Usted puede ser sorprendido por el número de empresas que dicen tener información sobre su familia, ingresos, dirección, número de teléfono y mucho, mucho más.

Siga estos sencillos pasos para proteger su información personal.

No comparta información en tu perfil de redes sociales.

Cuanta más información se comparta en línea, más fácil va a ser para alguien poner sus manos sobre ella. **No coopere**.

Sea selectivo con quien comparte su número de seguro social-inclusivo los últimos 4 dígitos.

Si alguien pone sus manos él y tiene información como su fecha de nacimiento y su dirección pueden robar su identidad.

Bloquee su computadora.

Configure su computadora para requerir una contraseña cuando se despierta de suspensión o cuando se encienda. Agá lo mismo con sus aparatos móviles.

Utilice un almacén de contraseñas que genere y recuerde contraseñas seguras y únicas.

Utilice un administrador de contraseñas que no sólo recuerde todas sus contraseñas, pero que también genere contraseñas solidas y únicas.

Utilice autenticación de dos factores.

Esto significa que cuando se conecte, usted también tendrá que introducir un código especial que el sitio Web le manda por teléfono.

Establezca una alerta de Google para su nombre.

Esta es una manera sencilla de mantener un ojo en todo lo que alguien podría estar diciendo sobre usted en el web. Haga clic

aquí para instalarlo.

Pague por las cosas con dinero en efectivo.

Las compañías de crédito venden sus datos de compra a los publicistas.

Mantenga privada su actividad en la red social.

Verifique su configuración en Facebook y en Twitter .

No proporcione su código postal al hacer compras con tarjeta de crédito.

Al asociar el nombre en su tarjeta de crédito, con su código postal, las empresas pueden fácilmente explotar más información, incluyendo su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico.

Mienta al configurar las preguntas de seguridad de contraseñas.

No hay nada seguro acerca de tales consultas genéricas. Eso es porque alguien que quiere tener acceso a su cuenta podría hacer fácilmente una investigación en Internet para desenterrar las respuestas.

Por: Christina DesMarais

Estafa de Programa Superior de Gastos Finales

Ha llegado a la atención del Departamento de Seguros/SHIBA Consejero en el Norte Idaho de la siguiente estafa.

Los estafadores diseñan y envían innumerables postales a los barrios poblados por personas mayores.

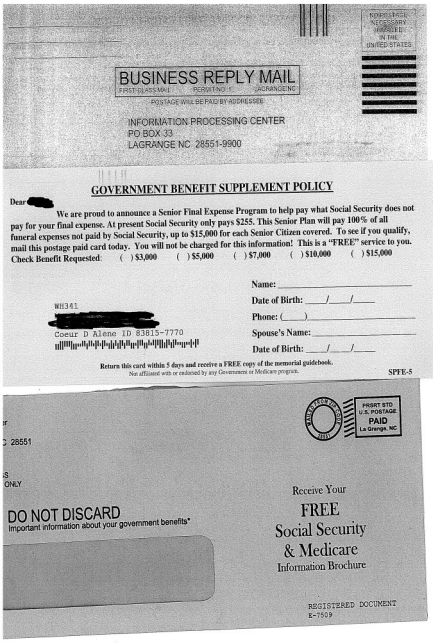
La carta informa al receptor de "un programa de gastos finales de alto nivel aprobado que ya está disponible, para ayudar a pagar los gastos finales." (funeral).
La carta también menciona que el programa podría otorgar a los mayores que califican hasta $15,000!

En efecto, la llamada a acción es al final de la carta, diciendo: "Es su derecho legal como contribuyente a recibir toda la información disponible para usted. Debe completar este formulario de solicitud dentro de 5 días

Las persona mayores caen en esto y están obligados a pagar no sólo una cantidad pequeña de solicitud, sino también dar toda su información personal.

Esto es una estafa y debe ser ignorado en todo momento.

http://scam-detector.com/face-to-face-scams/post-card-for-seniors#.Ufm8d_b3-1A.email


BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 1 LAGRANGE NC
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE
INFORMATION PROCESSING CENTER
PO BOX 33
LAGRANGE NC 28551-9900

GOVERNMENT BENEFIT SUPPLEMENT POLICY

Dear [redacted]

We are proud to announce a Senior Final Expense Program to help pay what Social Security does not pay for your final expense. At present Social Security only pays $255. This Senior Plan will pay 100% of all funeral expenses not paid by Social Security, up to $15,000 for each Senior Citizen covered. To see if you qualify, mail this postage paid card today. You will not be charged for this information! This is a "FREE" service to you.

Check Benefit Requested: ( ) $3,000 ( ) $5,000 ( ) $7,000 ( ) $10,000 ( ) $15,000

Name: _____
Date of Birth: ___/___/___
Phone: (___) _____
Spouse's Name: _____
Date of Birth: ___/___/___

WH341
[redacted]
Coeur D Alene ID 83815-7770

Return this card within 5 days and receive a FREE copy of the memorial guidebook.
Not affiliated with or endorsed by any Government or Medicare program.
SPFE-5

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
La Grange, NC

DO NOT DISCARD
Important information about your government benefits*

Receive Your
FREE
Social Security
& Medicare
Information Brochure

REGISTERED DOCUMENT
E-7509

Motive a sus hijos a comer mejor

Sea un modelo saludable! Los niños hacen lo que ven hacer a sus padres, y eso incluye comer. Asegúrese de dar un buen ejemplo al comer una variedad de frutas, verduras, frijoles y granos enteros y mantenerlos en el almacén de du casa. Comer juntos! Haga un esfuerzo para cenar juntos al menos una vez a la semana. Las investigaciones muestran que las familias que cenan juntas tienden a tener dietas más saludables que son más altas en frutas, verduras, calcio, saturadas y bajas en grasas. Asegúrese de que el hambre sea su aliado. Servir verduras como aperitivo antes del almuerzo, la cena o después de la escuela cuando los niños están en su punto más hambriento. Cuando tienen hambre los niños comerán lo que usted les ofrezca.

"Sea un modelo saludable, los niños hacen lo que hacen sus padres"

Dichos de Agosto

En tres palabras puedo resumir todo lo que he aprendido acerca de la vida: La vida sigue **Robert Frost**

No pienses en el pasado, no sueñes del futuro, concentra la mente en el momento presente. **Buddha**

La vida es una canción - cantarla. La vida es un juego - jugarlo. La vida es un desafío - satisfácelo. La vida es un sueño - realízalo. La vida es un sacrificio - ofrecerlo. La vida es amor - disfrútalo. **Sai Baba**

La vida es un sueño para los sabios, un juego para el tonto, una comedia para los ricos, una tragedia para los pobres. **Sholom Aleichem**

Read more at http://www.brainyquote.com/quotes/topics/topic_life.html#FaJv5bSMoK7SrCXx.99

Idaho CareLine • IDHW

2-1-1™

Get Connected. Get Answers.

Dial 2-1-1 or 1-800-926-2588

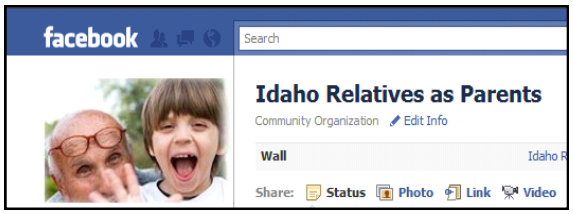
2-1-1 Idaho CareLine es información integral de la comunidad y referencia de servicios a nivel estatal en Idaho. Dedicado a proporcionar una amplia gama de servicios de salud y recursos humanos a bajo costo o gratuitos para los habitantes de Idaho.

Marque: 2-1-1 o

1-800-926-2588

www.211.idaho.gov.

Find us on Facebook



Visite la Biblioteca FACS

www.211.idaho.gov

Puede ser abrumador el ser el cuidador principal de los niños en el mundo de hoy. Cuando se sienta como si no puede hacerlo mas, podría ayudarle al recordar este refrán anónimo.

"Puede que no puedas cambiar el mundo entero, pero puedes cambiar el mundo entero de un Niño."

Grupo de Apoyo

Kinship Plus

Caldwell, ID

Linda Dripps: (208) 919-4731

Proyecto Idaho KinCare

Un proveedor de KinCare es el abuelo u otro miembro de la familia quien cría al niño de un pariente. Este convenio puede ser desafiante en los puntos de vista legales, financieros y emocionales. Si usted es uno de los 10,00 proveedores KinCare en Idaho, este boletín es para usted.

Proyecto Idaho KinCare

823 Parkcentre Way

Nampa, Idaho 83651

Teléfono: (208) 442-9977

Correo electrónico:

barrienn@dhw.idaho.gov