

Fall 2004

Women's Health Newsletter

Stanislaus County Health Services Agency (HSA)
Maternal, Child, and Adolescent Health Program
For more information call us at 1-800-834-8171

**Public Health
Division Mission**
"To ensure healthy
communities through
efforts that protect,
and promote the health
of, and prevent disease
in, all our communities
within
Stanislaus County."



Did you know??



Eating lots of fruits and vegetables as part of a low-fat, high-fiber diet may help reduce cancer risk.



Note: This fact sheet is a quick reference guide for prominent women's health issues, this should not be used as a complete guide. For more information regarding these topics, please consult your primary care provider.

KEEP YOUR FAMILY HEALTHY THIS FALL.....

As the fall approaches, so do many changes. Our kids are back to school, the weather changes and the risk of illnesses is a little greater. We also start to realize that we only have a few months before the year comes to an end. Have we made any healthy changes to our lifestyle and that of our families? It can be as simple as adding a fruit or vegetable serving to every meal or setting aside 20 minutes of family time every night after dinner to talk about everyone's day. Life can sometimes be so hectic that we struggle just to stay on top of the routine we have. Well this Fall edition of the Women's Health Newsletter is centered around helping you make healthy choices for you and your family. We hope you find it helpful!

In this issue:

- West Nile Virus Prevention
- Importance of Hand Washing
- Breast Feeding Benefits
- 5-a-day Fruits and Vegetables
- Healthy Birth Outcomes: New Arrivals
- A Healthy Recipe



West Nile Virus in Stanislaus County?



The day has come in which Stanislaus County residents need to protect themselves from West Nile Virus (WNV). Although the risk for infection is low (less than 1%), we encourage you all to be informed and protected!

What is West Nile Virus? WNV is an illness that can be spread by the bite of an infected mosquito. Mosquitoes get the virus by biting an infected bird. WNV activity occurs during the summer and into the fall.

Who is at risk? People who spend a lot of time outside are more likely to be bitten by an infected mosquito. Protection should be used.

How do I protect myself?

- **Avoid the outdoors at dawn & dusk**, peak mosquito biting time
- **Wear long-sleeved shirts and pants** if going outdoors during peak mosquito hours.
- **Apply mosquito repellent that contains DEET.** Follow the product directions carefully especially if applying to children.

How can I mosquito-proof my home?

Mosquitoes lay their eggs in standing water. All they need is a half-inch of standing water and a few days to breed hundreds of mosquitoes. Reduce the places where they live and breed around your home.

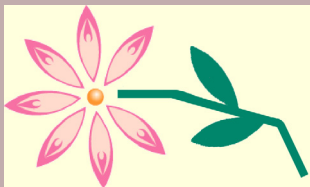
- **Empty out** standing water in flowerpots, buckets, plastic covers or any other containers
- **Change water** in birdbaths, fountains, & animal troughs twice a week.
- **Repair or install window and door screens** to keep mosquitoes out.

2 Ways to reduce your West Nile Virus Risk

- ◆ **Avoid Mosquito Bites**
- ◆ **Mosquito-Proof Your Home**



For more information call:
Stanislaus County West Nile
Hotline
(209) 558-8425



Otoño 2004

La Misión del Departamento de Salud Publico

"Es para asegurar comunidades sanas con los esfuerzos que protegen, y promueve la salud y previene enfermedad en todas nuestras comunidades dentro del Condado de Stanislaus."



¿Usted sabe?



Comiendo muchas frutas y verduras como parte de una dieta de baja grasa y alta-fibra, puede ayudar a reducir el riesgo del cáncer.



Nota: Esta hoja informativa es una guía de referencia para asuntos prominentes de salud de mujeres. Esto no se debe utilizar como una guía completa. Para mas información consulte por favor a su medico.

LA SALUD DE LAS MUJERES

La Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus
Programa de Salud de Maternidad, Niños y Adolescentes
Para mas información 1-800-834-8171

MANTENGA SU FAMILIA SANA ESTA TEMPORADA DE OTONO....

Cuando se acerca el otoño, también se acercan muchos cambios. Los niños regresan a la escuela, el tiempo cambia y el riesgo de enfermedades aumenta. También empezamos a darnos cuenta que nomás faltan unos cuantos meses hasta el fin del año. ¿Hemos hecho algunos cambios saludables a nuestro estilo de vida y a esos de nuestra familia? Puede ser tan sencillo como agregar una fruta o verdura a cada comida o apartar 20 minutos de tiempo de familia cada noche después que la cena para conversar juntos. La vida a veces puede ser tan agitada que luchamos cumplir con la rutina que tenemos ahora. Esta edición de otoño de Salud de las Mujeres esta concentrada en ayudando a hacer elecciones sanas para usted y para su familia. ¡Esperamos que la encuentre útil!

En esta edición:

- **Prevención de Virus del Nilo Occidental**
- **Importancia de Lavar las Manos**
- **Beneficios de Darle Pecho a Su Bebe**
- **5-al-día Frutas y Verduras**
- **Healthy Birth Outcomes– Nacimientos**
- **Una Receta Saludable**



¿Virus del Nilo Occidental en el condado de Stanislaus?



El día ha llegado en cuál residentes del Condado de Stanislaus necesitan protegerse contra el Virus del Nilo Occidental (WNV). Aunque el riesgo de infección sea bajo (menos de 1%), las animamos que se informen y ayuden a proteger su familia.

Que es el Virus del Nilo Occidental? Es una enfermedad que se transmite por una picadura de un mosquito infectado. Mosquitos se infectan cuando se alimentan de pájaros infectados. Actividad de este virus se ve en el verano hasta el otoño.

Quién corre riesgo? Personas que pasan mucho tiempo afuera son más probables de ser mordidos por un mosquito infectado. Deben de tomar cuidado para evitar las picaduras.

Como me Protejo?

- **Permanezca dentro de la casa al anochecer y al amanecer**, cuando los mosquitos son mas activos
- **Use pantalones y camisas de manga larga** cuando vaya afuera durante las horas de picaduras.
- **Use repelente de insectos que contenga DEET.** Asegurase de leer las instrucciones de la etiqueta.

Como evito criaderos de mosquitos en mi casa?

Mosquitos colocan sus huevos en agua estancada. Nomás necesitan una media-pulgada de agua y unos pocos días para criar centenares de mosquitos. Reduzca los lugares donde ellos viven y crían alrededor de su casa.

- **Vacié agua** estancada de macetas, baldes, cubiertas de plástico y cualquier contenedor
- **Cambie el agua** de fuentes para pájaros y bebederos de animales dos veces por semana.
- **Repare o instale las telas de las puertas y ventanas** para que los mosquitos no entren a la casa.

Para mas información:

Linea de informacion del Virus del Nilo Occidental Condado de Stanislaus (209) 558-8425

2

Maneras de reducir su riesgo



- ◆ **Protéjase contra Picaduras**
- ◆ **Evite criaderos de mosquitos en su casa**



BREAKFAST BURRITO RECIPE

INGREDIENTS:

- 1 Whole Flour Tortilla
- 1 Serving Scrambled Eggs
- 2 Tbsp Grated Reduced-Fat Cheese
- 1 Tbsp Salsa
- 1/4 Cup Refried Beans
- 1/4 Cup Tomatoes, chopped

PREPARATION:

1. Warm tortilla in microwave for approximately 20 seconds,
2. Scoop the scrambled eggs into tortilla, topping it with cheese, salsa, beans lettuce, tomatoes, and whatever else you want,
3. Fold up the bottom, roll in the two sides, & enjoy.

Healthy Birth Outcomes Program
New Arrivals



Kayden Melton Pennington
David Pennington & Cassie Jones

Infinity and Isaiah Huber
Proud mommy of twins, Dorie Huber

Mayri Bañales Delgado
Alejandra Delgado & Robert Bañales

Adrian Reyes
Zaida Holguin & Israel Reyes

Brenda Zavala
Maria & Raul Zavala

Katherine Avila
Socorro Diaz & Jose Rogelio Avila

Haily Alvarez
Leticia and Juan Alvarez

Michelle Deniss Zuniga
Rosa Herrera



830 Scenic Drive
Modesto, CA 95350
www.hsahealth.org

DID YOU WASH YOUR HANDS???

The best way to stop germs from spreading is by WASHING our HANDS! Think about all the things that you touched today– from door handles to the grocery cart. That is all it takes to get you sick: touching your eyes, nose or mouth while having germs on your hands. Imagine everything our children have touched today.

It is especially important to wash your hands:

- Before, during, and after you prepare food
- Before you eat and after you use the bathroom
- After touching pets or other animals
- After you cough or blow your nose
- More frequently when someone in your home is sick



Next time you turn on the faucet to wash your hands, remember the following:

1. Use warm water (not cold or hot)
2. Use whatever soap is available. Antibacterial soaps work good, but scrubbing is key
3. Work up lather on both sides of your hands, wrists, and between your fingers. Don't forget to wash around your nails. Wash for at least 10 to 15 seconds
4. Rinse and dry well with a clean towel.



Lose your pregnancy weight-gain faster!

Breastfeeding burns more calories helping moms get back to their prepregnancy weight quicker. Breastfeeding is best for baby, but take a look at how its good for mom too!

Benefits for Mom

- Night feedings are easier. No getting up to warm up bottle.
- Saves time and money!!!
- Helps the uterus return to its regular size faster.
- Reduces the risk of breast, ovarian, and uterine cancer.
- Hormones are released that help mom to relax.
- Trips away from home are easier, no worry about food.

Benefits for baby

- Perfect first food, the right blend of sugar, protein, fat and vitamins.
- Protective factors that formula can't match.
- Breastfed children have higher IQ's.
- Sucking on the breast is good for baby's jaw.
- Reduces the risk of allergies and obesity later in life.

Help promote breastfeeding! Share this with any pregnant women that you know!

Reduce risk of disease with 5-a-day!

More than 200 different studies have shown that, on average, eating 5 or more servings of fruits & veggies a day, in combination with daily physical activity, cuts cancer risk in half & reduces the risk of heart disease, type 2 diabetes, stroke, obesity & birth defects!

Want to start the day out right?
Add fruit and/or juice in the morning.

- drink 100% juice
- top your cereal with berries, banana, or peach
- top yogurt, pancakes, or waffles with fruit
- Grab a fruit or fruit snack pack as you head out the door.



Many are ready to go when you are. What could be faster than:

- a box of raisins
- an apple
- a banana
- grapes
- cherry tomatoes
- carrot sticks

Out of sight means out of mind.

Make fruits & veggies more visible at home & at work:

- Keep a fruit bowl on the kitchen counter, table, or at the office.
- Store fruits and vegetables on the top shelf of the refrigerator.

Sources: California 5-a-day campaign and National Cancer Institute 5-a-day

This publication was funded by the Stanislaus County Children's and Families Commission and Health Services Agency Maternal, Child, and Adolescent Health Program.



RECETA PARA Burritos de Desayuno

INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo
- 1 porción de huevos revueltos
- 2 cucharadas de queso rallado- de baja grasa
- 1/4 taza de frijoles refritos
- 1/4 taza de tomates, picado
- Salsa

PREPARATION:

- 1. Caliente la tortilla en el comal o el microonda
- 2. Ponga los huevos en la tortilla y encímele el queso, salsa, frijoles, tomates y cualquier otra cosa que quiera.
- 3. Enrolle la tortilla y disfrute su burrito!

Programa Healthy Birth Outcomes Nuevos Nacimientos



Kayden Melton Pennington
David Pennington y Cassie Jones

Infinity and Isaiah Huber
Orgullosa mama, Dorie Huber

Mayri Bañales Delgado
Alejandra Delgado y Robert Bañales

Adrian Reyes
Zaida Holguin & Israel Reyes

Brenda Zavala
Maria & Raul Zavala

Katherine Avila
Socorro Diaz y Jose Rogelio Avila

Haily Alvarez
Leticia y Juan Alvarez

Michelle Deniss Zuniga
Rosa Herrera



830 Scenic Drive
Modesto, CA 95350
www.hsahealth.org

Esta publicación fue financiada por el Stanislaus County Children's and Families Commission y el programa de la Health Services Agency Maternal, Child, and Adolescent Health

¿TE LAVASTE LAS MANOS?

¡La mejor manera de prevenir la propagación de microbios es LAVÁNDOSE las MANOS! Piense en todas las cosas que toco ahora- del teléfono al carrito del mercado. Cualquier cosa que haga tocado, usted vino en contacto con microbios. Es todo lo que se necesita para ponerse enferma: tocando sus ojos, nariz o boca al tener microbios en las manos. Imagínesse cuantas cosas tocaron nuestros niños ahora.

Es especialmente importante lavarse las manos:

- Antes, durante, y luego que prepare comida
- Antes de comer, y después de ir al baño
- Después de tocar animales
- Después de sonarte la nariz o toser
- Con mas frecuencia cuando alguien en su casa este enfermo



La próxima vez que vayas a lavarte las manos, recuerda estos consejos:

1. Use agua tibia (no caliente ni fría)
2. Usa cualquier jabón que sea disponible. Jabones antibacteriales trabajan bien, pero lo más importante es refregar las manos bien.
3. Enjabónate bien con espuma en ambos lados de la mano, las muñecas y entre los dedos. No olvide lavarse alrededor de las uñas. Deberías lavarte durante unos 10 ó 15 segundos.
4. Enjuágate y sécate bien con una toalla limpia.



Pierda el sobre peso de embarazo mas rápido!

Dando pecho ayuda a quemar mas calorías. Esto ayuda a mama regresar a su peso antes del embarazo mas rápido. Es mejor para bebe, pero también es bueno para mama!

Beneficios para Mama

- Alimentando en la noche es mas fácil. No necesita levantarse a calentar botella.
- Ahorra dinero y tiempo.
- Ayuda a regresar el útero a su tamaño normal más rápido.
- Reduce el riesgo de cáncer del seno, ovárico y uterino.
- Dando pecho libera hormonas que ayudan a mamá relajarse.
- Los viajes lejos de casa son más fáciles, ninguna preocupación acerca de alimento.

Beneficios para Bebe

- Leche materna provee cantidades precisas de azúcar, proteína, grasas y vitaminas para bebe
- Los factores protectores que fórmula no tiene
- Bebes alimentados con pecho tienen el coeficiente intelectual más alto's
- Chupar el seno es bueno para la quijada de bebe
- Reduce el riesgo de alergias y obesidad luego en la vida.

¡Ayude a promover la leche materna! Comparta esta información con amistades embarazadas!

¡Reduzca el riesgo de enfermedad con 5-al-día!

Mas de 200 diferentes estudios han demostrado que en promedio, comiendo 5 o mas frutas y verduras al día, en combinación con ejercicio diario, corta el riesgo de cáncer en medio y reduce el riesgo de enfermedad del corazón, diabetes, ataque cerebral, obesidad y defectos congénitos.

¿Quiere empezar el día bien?

Agregue fruta o jugo en la mañana.

- Beba jugo de 100% fruta
- Sobrepase su cereal con plátano, durazno, o bayas
- Encime fruta en su yogur, pan queques, o waffles
- Coja una fruta o fruta empacada para disfrutarla en el camino.



Fuera de vista fuera de mente

Haga fruta & verduras más visibles en su casa y trabajo:

- Mantenga un platillo de fruta en el mostrador de la cocina, la mesa, o en la oficina.
- Almacene fruta y verduras en el estante mas alto del refrigerador.

Muchas están listas para irse contigo.

Qué podría ser más rápido que:

- una caja de pasas
- zanahorias
- tomates de cereza
- uvas
- un plátano
- una manzana

Sources: California 5-a-day campaign and National Cancer Institute 5-a-day