



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Diciembre del 2020

Escuelas públicas de Perth Amboy

Preparación para el invierno: Esté listo

Consejo oportuno:

En esta temporada de fiestas tan particular, es posible que la tendencia sea gastar más de lo necesario. Apéguese a un presupuesto recortando su lista de regalos, estableciendo límites de dinero para cada regalo, haciendo un seguimiento de sus gastos y usando dinero en efectivo siempre que sea posible.

Brought to you by
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

Llegó el invierno. Marque estos recordatorios para estar preparado.

Vacúnese contra la gripe.

La llegada de los meses de invierno es un indicador de varias cosas, incluida la temporada de gripe. Se cree que los virus de la gripe y el virus que causa la COVID-19 continuarán transmitiéndose en los próximos meses.

La vacuna es la mejor posibilidad que tiene para prevenir la gripe. Hay razones importantes para [vacunarse contra la gripe](#) durante esta pandemia:

Reduzca el riesgo de contraer gripe y COVID-19 al mismo tiempo. Combatir las infecciones de la gripe y la COVID-19 de forma simultánea puede ser mucho peor que combatir las de una por vez.

Elimine la confusión de síntomas entre la gripe y la COVID-19. Tendrá menos probabilidades de tener síntomas de la gripe, como fiebre, tos y dolores corporales, que se pueden confundir con los de la COVID-19.

Disminuya el colapso del sistema sanitario.



Tanto la gripe como la COVID-19 son enfermedades respiratorias, por lo tanto, dependen del mismo equipo que salva vidas en el hospital.

Regístrese ahora para obtener atención en línea.

Planifique ahora, así, en caso de que necesite atención en el hogar, estará

listo para ello. Comience con [Aetna Teledoc](#) o la [Aetna Health app](#).

Cualquier cambio de plan o actualización que realice durante la instancia de inscripción en el Plan de educadores de la salud de Nueva Jersey (*New Jersey Educators' Health Plan, NJEHP*) entrará en vigencia el 1 de enero del 2021. Prepárese para iniciar sesión en el [sitio web de miembros de Aetna](#) para obtener información acerca de beneficios, programas de bienestar, historial de reclamos y mucho más.

Viva bien, trabaje bien

Celebre las fiestas de forma segura

Esta temporada de fiestas será diferente a otras. Es posible que se pierda las fiestas y los eventos, pero sepa que las celebraciones presenciales presentan *factores de riesgo* que podrían contribuir a la propagación de la COVID-19.

Niveles en la comunidad: mayor cantidad de casos de COVID-19, tanto en reuniones locales como cuando los asistentes vienen de otros lugares, aumentan el riesgo de infección.

Lugar de reunión: los lugares con poca ventilación y bajo techo presentan un mayor riesgo; los lugares con puertas y ventanas abiertas, y las reuniones al aire libre disminuyen el riesgo.

Duración: elija visitas cortas en vez de reuniones que se extienden durante un período prolongado.

Cantidad de personas: las reuniones más grandes presentan mayor riesgo de propagar la infección.

Conductas de los asistentes: aquellos que no siguen las prácticas de prevención antes y durante una reunión presentan un mayor riesgo para las demás personas. Este año, evite asistir a reuniones presenciales con personas que no viven con usted. Realice reuniones pequeñas y siga las [prácticas de prevención](#), como mantener distancia física, usar mascarilla, evitar cantar o gritar, lavarse las manos con frecuencia y evitar las comidas y bebidas de autoservicio.

Pruebe algo nuevo este año, los encuentros virtuales presentan el menor riesgo de propagar la COVID-19.



Receta saludable Cazuela vegetariana de invierno

Ingredientes

- 1 berenjena mediana
- 4 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 cda. de sal
- ¼ cda. de pimienta
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano gratinado

Instrucciones

1. Después de quitar la piel de la berenjena, córtela en cubos.
2. Pique el tomate en trozos pequeños.
3. Corte el pimiento verde a la mitad, quite las semillas y corte el pimiento en trozos pequeños.
4. Pique la cebolla en trozos pequeños.
5. Pique el diente de ajo bien fino.
6. Cocine los primeros ocho ingredientes en una sartén grande hasta que estén tiernos.
7. Cúbralos con queso parmesano y sívalo.

Alcanza para: 8 porciones

Prácticas de Salud Nacional

Diciembre

Mes de los juguetes seguros y las celebraciones

American Academy of Ophthalmology

aao.org

Enero

Mes de la conciencia sobre la tiroides

American Association of Clinical Endocrinology (AACE)

thyroidawareness.com

Mes nacional de prevención de las anomalías congénitas

Mes nacional de prevención de las anomalías congénitas

nbdpn.org

Mes nacional de la detección del radón

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos

epa.gov