

A.H.O.R.A

Alliance for Hispanic/Latino Outreach and Regional Awareness
La alianza Hispana/Latina regional para traer infamación

A Multi-County Organization

December, 2004

Volume 3, Issue 3

Inside this issue:

The Flu and Colds: Tips on Feeling Better
Vivir La Gripe y los Resfríos: cómo se puede sentir mejor 1

Protect Your Baby and Yourself From Listeriosis
Protéjase y proteja a su bebé de la Listeriosis... 3

Free Food for pregnant women, infants and children
Comida Gratis para mujeres embarazadas, infantes y niños 4

Healthy Snacks for Preschoolers and Parents
Meriendas Sanas Para los Niños Pre-escolares y sus Padres 5

Money Transfer
Envío de Dinero 5

Where to find the newsletter on the web?
¿Dónde podrá encontrar esta publicación en la web? 6

Toll free hotline to find local health care providers
Teléfono gratis para encontrar cuidado médico local 6

The Flu and Colds: Tips on Feeling Better *Vivir La Gripe y los Resfríos: cómo se puede sentir mejor*

How can I tell if I have a cold or the flu?

A cold and the flu cause many of the same symptoms. But a cold is generally mild, while the flu tends to be more severe.

A cold often starts with feeling tired, sneezing, coughing and having a runny nose. You may not have a fever or you may run a low fever--just 1 or 2 degrees higher than usual. You may also have muscle aches, a scratchy or sore throat, watery eyes and a headache.

The flu starts suddenly and hits hard. You'll probably feel weak and tired, and have a fever, dry cough, a runny nose, chills, muscle aches, severe headache, eye pain and a sore throat. It usually takes longer to get over the flu than a cold.

Ways to treat your cold/flu symptoms

- Stay home and rest, especially while you have a fever.
- Stop smoking and avoid secondhand smoke, which can make cold symptoms worse.
- Drink plenty of fluids like water, fruit juices and clear soups. Fluids help loosen mucus. Fluids are also important if you have a fever because fever can dry up your body's fluids, which can lead to dehydration.
- Don't drink alcohol.
- Gargle with warm salt water a few times a day to relieve a sore throat. Throat sprays or lozenges may also help relieve the pain.
- Use saline (salt water) nose drops to help loosen mucus and moisten the tender

¿Cómo puedo saber si tengo un catarro o la gripe?

Un resfriado o catarro y la gripe tienen muchos de los mismos síntomas. Un catarro es generalmente leve, mientras que la gripe tiende a ser más seria.

Un catarro frecuentemente empieza haciéndolo sentir cansado, estornudando, tosiendo y la nariz que escurre. Usted puede que no tenga fiebre o puede tener poca fiebre--sólo 1 a 2 grados más alto de lo normal. Usted también puede tener dolores musculares, la garganta adolorida o raspante, ojos lagrimosos y un dolor de cabeza.

La gripe empieza súbitamente y le ataca fuerte. Usted probablemente se siente débil y cansado, y tiene fiebre, tos seca, y una nariz que escurre, escalofríos, dolores musculares, dolores de cabeza serios, dolor en el ojo y dolor de garganta. Frecuentemente toma más tiempo recuperarse de la gripe que de un catarro.

Formas de tratar los síntomas del catarro/gripe

- *Quédese en la casa y descanse, especialmente mientras tiene fiebre.*
- *Pare de fumar y evite el humo de segunda mano, lo cual puede hacer que sus síntomas empeoren.*
- *Beba suficientes líquidos como agua, jugos de fruta y caldos. Los líquidos ayudan a suavizar la mucosidad. Los líquidos también son importantes si tiene fiebre, porque la fiebre puede reseca los fluidos de su cuerpo, lo que puede conducir a una deshidratación.*
- *No beba alcohol.*
- *Haga gárgaras de agua tibia con sal, unas cuantas veces al día para aliviar una garganta dolorida. Los rociadores para la garganta o trociscos también pueden ayudar a aliviar el dolor.*
- *Use gotas de agua salada (salina) en la nariz, para ayudarlo a suavizar la mucosidad y humedecer la piel delicada en su nariz.*

... .. continúa en página 2

Special points of interest:

- Do you know where to go to transfer money to Mexico? Find out here!
- ¿Sabe dónde ir para enviar dinero a México? ¡Encuentre la respuesta aquí!

The Flu and Colds: Tips on Feeling Better Continued

Vivir La Gripe y los Resfríos: cómo se puede sentir mejorContinuación

What causes colds and the flu?

100 different viruses can cause colds. There aren't as many viruses that cause the flu. That's why there's a shot for the flu and not for colds.

What can I do to feel better?

There's no cure for a cold or the flu. Antibiotics don't work against viruses. All you can do to feel better is treat your symptoms while your body fights off the virus.

Should I take medicine for a cold or the flu?

No medicine can cure a cold or the flu. Medicine can, however, help relieve some of your cold or flu symptoms. Check with your doctor before giving any medicine to children.

What can I do to keep from catching colds and the flu?

The viruses that cause colds and flu are spread by hand-to-hand contact and by droplets released in the air from sneezes and coughs. Wash your hand often with soap and warm water for at least 10-15 seconds, and avoid touching your eyes or nose.

Should I take medicine for a cold or the flu?

It is a good idea to receive a flu shot every year for

- Residents in nursing homes or other long-term care facilities
- People with long-term heart or lung disease
- Adults and children with diabetes, kidney disease, anemia or immune system problems
- People with weakened immune systems including AIDS
- Pregnant women who have high-risk conditions
- Children on long-term aspirin therapy
- Adults 50 years of age and older
- Health care workers

October and November are the best months to get a flu vaccine. People can get the flu vaccine by shot or nasal spray. People who are allergic to eggs shouldn't get the flu shots.

Call your doctor if:

- A cold that lasts for more than 10 days
- Earache or drainage from the ear
- Severe pain in your face or forehead
- High (above 102 F) or prolonged fever
- Trouble breathing or shortness of breath
- Hoarseness, sore throat or a cough that won't go away

¿Qué causan los catarrros y la gripe?

100 diferentes virus causan los catarrros. No hay tantos virus que causen la gripe. Por eso hay una vacuna contra la gripe y ninguna para los catarrros.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

No hay cura para el catarro o para la gripe. Los antibióticos no trabajan contra los virus. Todo lo que usted puede hacer para sentirse mejor es tratar sus síntomas mientras que su cuerpo pelea el virus.

¿Debo tomar medicina para mi catarro o la gripe?

Ninguna medicina puede curar un catarro o la gripe. La medicina puede, sin embargo, ayudar a aliviar algunos de los síntomas del catarro o la gripe. Verifique con su doctor antes de darle cualquier medicina a sus niños.



¿Qué puedo hacer para evitar de seguir teniendo catarrros y gripes?

Los virus que causan los catarrros y gripes se esparcen con el contacto de mano a mano y por gotitas que están en el aire de los estornudos o tos. Lávese sus manos frecuentemente con agua tibia y jabón, y evite tocarse los ojos o la nariz.

¿Debo de recibir una vacuna contra la gripe?

Es una buena idea recibir la vacuna de la gripe cada año si usted:

- vive en casa para cuidados de ancianos o otras facilidades de cuidado de largo plazo
- tiene una enfermedad crónica del corazón o de los pulmones
- tiene diabetes, enfermedad del riñón, anemia o problemas del sistema inmunológico incluyendo el SIDA
- esta embarazada con enfermedades de riesgo alto
- es un niño en una terapia de aspirina de largo plazo
- es mayor de 50 años de edad
- trabaja en el de cuidado de la salud

Octubre y noviembre son los mejores meses para recibir la vacuna contra la gripe. Las personas que tienen alergia a huevos no deben recibir la vacuna contra la gripe.

Llame su doctor si usted tiene:

- Un resfriado que dura más de 10 días.
- Dolor de oídos o drenaje de sus oídos
- Dolor muy serio en su cara o frente
- Fiebre de más de 102°F
- Falta de respiración
- Carraspera, dolor de garganta o una tos que no se va

Protect Your Baby and Yourself From Listeriosis

Protéjase y proteja a su bebé de la Listeriosis

Pregnant women are at high risk for getting sick from Listeria, harmful bacteria found in many foods. Listeria can lead to a disease called listeriosis. Listeriosis can cause miscarriage, premature delivery, serious sickness, or death of a newborn baby. If you are pregnant, you need to know what foods are safe to eat.

How will I know if I have listeriosis?

Because the illness could take weeks to show up, you may not know you have it.

Early signs may include fever, chills, muscle aches, diarrhea, and upset stomach.

At first, you may feel as if you have the flu. Later on, you could have a stiff neck, headache, convulsions, or lose your balance.

Every year, 2,500 Americans become sick from listeriosis, with 1 out of 5 dying from the illness.

What should I do if I think I have listeriosis?

Call your doctor, nurse, or health clinic if you have any of the signs. If you have listeriosis, your doctor can treat you.

Fight Bacteria – Fight BAC!®

1 Clean: Wash hands often with soap and warm water. Use clean dishes, spoons, knives, and forks. Wash countertops with hot soapy water and clean up spills right away.

2 Separate: Keep raw meat, fish, and poultry away from other food that will not be cooked.

3 Cook: Cook food to a safe internal temperature. Check with a food thermometer. Ground beef 160 °F; Chicken breasts 170 °F; Whole turkey 180 °F; Pork 160 °F.

4 Chill: Refrigerate or freeze within 2 hours—refrigerate or freeze within 1 hour in hot weather (above 90 °F). Don't leave meat, fish, poultry, or cooked food sitting out.

What can I do to keep my food safe?

- Listeria can grow in the refrigerator. The refrigerator should be 40 °F or lower, and the freezer 0 °F or lower. Use a refrigerator thermometer to check your refrigerator's inside temperature.
- Clean up all spills in your refrigerator right away—especially juices from hot dog packages or raw meat or chicken/turkey.
- Clean the inside walls and shelves of your refrigerator with hot water and liquid soap, then rinse.
- Use precooked or ready-to-eat food as soon as you can. Don't store it in the refrigerator too long.
- Wash your hands after you touch hot dogs, raw meat, chicken, turkey, or seafood or their juices.

What can I do to keep my baby and myself safe from listeriosis?

Do not eat hot dogs, luncheon meats, bologna, or other deli meats unless they are reheated until steaming hot.

Las mujeres embarazadas están en riesgo de enfermarse con Listeria, una bacteria dañina que se encuentra en muchos alimentos. La listeriosis puede causar aborto, parto prematuro, enfermedades graves o la muerte del feto. Si está embarazada, debe saber qué alimentos son sanos para comer.

¿Cómo puedo saber si sufro de listeriosis?

Dado que los síntomas de listeriosis pueden demorar semanas en aparecer, quizás usted ni se de cuenta que tiene la enfermedad.

Los primeros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor muscular, diarrea y malestar estomacal.

Al principio, los síntomas son parecidos a los de gripe. Luego, puede tener rigidez de nuca, dolor de cabeza, convulsiones o pérdida de equilibrio.

Cada año se enferman 2,500 norteamericanos con listeriosis y uno de cada cinco muere de la enfermedad.

¿Qué puedo hacer si creo tener listeriosis?

Si usted tiene algunos de los síntomas mencionados, comuníquese con su doctor(a), enfermero(a) o clínica. De tener listeriosis, su doctor(a) podrá tratarla.

Combata las Bacterias - Combata a BAC!®

1 Limpiar: Lávese las manos y lave los utensilios de cocina y superficies con agua caliente y jabón. Limpie derrames inmediatamente.

2 Separar: Mantenga carnes, pescados y aves crudos separados de los alimentos que no necesitan cocinarse.

3 Cocinar: Verifique la temperatura con un termómetro para alimentos: carne molida 160 °F (71.1 °C); pechugas de pollo, 170 °F (76.7 °C); pavo entero, 180 °F (82.2 °C); y carne de cerdo, 160 °C (71.1 °C).

4 Enfriar: Refrigere o congele los productos perecederos dentro de un plazo de dos horas [una hora si la temperatura ambiental es mayor de 90 °F (32.2 °C)].

¿Qué puedo hacer para mantener mis alimentos inocuos?

- *La Listeria puede crecer dentro del refrigerador. El refrigerador debe estar a 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador de 0 °F (-17.8 °C) o menos. Use un termómetro para refrigerador para verificar la temperatura.*
- *Limpie inmediatamente cualquier derrame dentro del refrigerador.*
- *Limpie las paredes internas y repisas de su refrigerador con agua caliente y jabón líquido.*
- *Use los alimentos precocidos o listos para comer tan pronto pueda. No los almacene en el refrigerador por mucho tiempo.*
- *Lávese las manos después de tocar salchichas "hot dog" o carne, aves, pescados o mariscos crudos.*

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger mi bebé de la listeriosis?

No coma salchichas "hot dog", embutidos o carnes de las fiambres, salvo que estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.

... .. continued on page 4

... .. continúa en página 4

Protect Your Baby and Yourself From Listeriosis... .. Continued

Protéjase y proteja a su bebé de la Listeriosis... ..Continuación

Do not eat refrigerated pâté, meat spreads from a meat counter, or smoked seafood found in the refrigerated section of the store.

Foods that don't need refrigeration, like canned tuna and canned salmon, are okay to eat. Refrigerate after opening.

Do not drink raw (unpasteurized) milk and do not eat foods that have unpasteurized milk in them.

Do not eat salads made in the store such as ham salad, chicken salad, egg salad, tuna salad, or seafood salad.

Do not eat soft cheese such as Feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert cheeses, blue-veined cheeses, and Panela unless it is labeled as made with pasteurized milk. Make sure the label says, "MADE WITH PASTEURIZED MILK."

No coma patés, productos de carne para untar o pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda. Puede comer los alimentos enlatados que no necesitan refrigeración; refrigérelos después de abrirlos.

No beba leche cruda (sin pasteurizar), ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

No coma ensaladas hechas en la tienda, como de jamón, pollo, huevo, atún o mariscos.

No coma quesos blandos como feta, queso blanco, queso fresco, Brie, Camembert, quesos con vetas azules y Panela, salvo que indique en la etiqueta que está hecho con leche pasteurizada. Asegúrese que la etiqueta contiene la frase: "HECHO CON LECHE PASTEURIZADA."

Free Food for Pregnant, Breast Feeding Women, Infants and Children

Comida gratis para mujeres embarazadas y en la etapa de amamantamiento, infantes y niños

The women, infants and Children Program (WIC) provides free food and nutrition information to keep pregnant and breast feeding women, infants and children under five years of age healthy and strong.

The foods that are offered through the WIC program are milk, fruit juice, cheese, formula, eggs, peanut butter, cereal and dried beans and peas.

You do not need a social security number to qualify for WIC.

You also do not need to be a citizen of the United States.

If you are interested call:

Clark County: Owen 1-888-298-5299

Lincoln County: Merrill (715) 657-5449

Marathon County: Wausau (715) 657-5449

Portage County: Amherst (715) 345-5350

Almond-Bancroft (715) 345-5350

Stevens Point (715) 345-5350

Wood County: Marshfield (715) 387-8646

Wisconsin Rapids (715) 421-8950



El programa de mujeres, infantes y niños (WIC) provee comida gratis e información nutricional para mantener fuertes y saludables a mujeres embarazadas y en la etapa de amamantamiento, infantes y niños menores de cinco años.

Las comidas que se ofrecen en este programa son leche, jugos de fruta, queso, fórmula, huevos, mantequilla de maní, cereal, frijoles y legumbres.

No se necesita tener seguro social para calificar parra este programa.

También no es necesario ser ciudadano de los Estados Unidos. Si está interesada/o llame a:

Clark County: Owen 1-888-298-5299

Lincoln County: Merrill (715) 657-5449

Marathon County: Wausau (715) 657-5449

Portage County: Amherst (715) 345-5350

Almond-Bancroft (715) 345-5350

Stevens Point (715) 345-5350

Wood County: Marshfield (715) 387-8646

Wisconsin Rapids (715) 421-8950

Healthy Snacks for Preschoolers and Parents

Meriendas Sanas Para los Niños Pre-escolares y sus Padres

Kids like to eat what they've helped to cook. Your child will enjoy helping you:

- Wash vegetables in the sink
- Spoon or pour ingredients into mixing bowls
- Stir salads together
- Remove seeds from melons, peppers, or squash
- Add vegetables to soup

Break broccoli or cauliflower into small pieces

Taste new fruits and vegetables with your child. Young children love to copy their parents. Your child may not like every new fruit or vegetable that they try, and that's ok. It's more important that your child is willing to try new foods.

Fruit Pizza

- ½ English muffin or bagel per pizza
- 1 Tablespoon shredded Mozzarella cheese
- Cut up fruit: apples, oranges, bananas, strawberries, melon, etc.

Children can put cheese on their English muffin. Put in toaster or regular oven for 5-8 minutes at 425 degrees, until cheese is soft. Children can add pieces of fruit to top their pizza.

Nutrition information: 110 calories, 4 grams of protein, 19 grams of carbohydrate, 2 grams of fat.



Stacking Snack Shapes

- A couple different types of crackers round and square
- Cheese, cut into squares and triangles
- Small tomato slices, and/or small round slices of other fruits or vegetables (kiwi, oranges, cucumber, etc)

Arrange on a platter; encourage children to choose something round, something square, and something triangular. Try to include at least one new food among the choices.

Nutrition information (1 cracker, 1 slice cheese, 1 slice tomato): 66 calories, 3 grams of protein, 6 grams of carbohydrate, 3 grams of fat.

A los niños les gusta comer alimentos que ellos han ayudado a preparar. Su niño va a disfrutar ayudándole a usted a:

- *Lavar las verduras en el fregadero*
- *Echar los ingredientes por cucharadas o vaciarlos en un cuenco para mezclarlos*
- *Mezclar la ensalada*
- *Sacar las pepas de los melones, pimientos o zapallos*
- *Añadir verduras a la sopa*
- *Romper el brécol (broccoli) o la coliflor en trozos*

Pruebe frutas y verduras nuevas con su niño. A los niños pequeños les encanta copiar a sus padres. Es posible que a su niño no le gusten todas las frutas o verduras nuevas que pruebe, y eso está bien. Es más importante que su niño esté dispuesto a probar alimentos nuevos.

Pizza de Fruta

- ½ English muffin o bagel para cada pizza
- 1 Cucharada de queso Mozzarella rallado
- Fruta cortada: manzanas, naranjas, plátanos, fresas, melones, etc.

Los niños pueden poner el queso en su English muffin. Ponga en el tostador o en el horno por 5 a 8 minutos a 425 grados, hasta que el queso esté blando. Los niños pueden añadir pedazos de fruta encima de su pizza.

Información Nutritiva: 110 calorías, 4 gramos de proteína, 19 gramos de hidratos de carbono, 2 gramos de grasa

Figuras de Merienda para Apilar

- *Un par de diferentes tipos de galletas saladas, redondas y cuadradas*
- *Queso, cortado en cuadrados y triángulos*
- *Rebanadas pequeñas de tomate, y/o rebanadas pequeñas redondas de otras frutas o verduras (kiwi, naranjas, pepino, etc.)*

Arregle en una fuente; anime a los niños a que escojan algo redondo, algo cuadrado, y algo triangular. Trate de incluir por lo menos un alimento nuevo entre los que pueden escoger.

Información nutritiva (1 galleta salada, 1 rebanada de queso, 1 rebanada de tomate): 66 calorías, 3 gramos de proteína, 6 gramos de hidratos de carbono, 3 gramos de grasa.

Money Transfer

Envío de Dinero

To send money to Mexico, visit almost any Mexican store in the area. They will have a system of telephone transfer. The fee is about ten dollars or less per thousand.

The first time that money is sent, a phone call to the person receiving the money is necessary to establish the nearest receiving office.

If a local Mexican store is not nearby, any WAL-MART store will send a money order to any WAL-MART store in Mexico.

Para enviar dinero a México, visite casi cualquier tienda de productos mexicanos en la comunidad. Ellos tendrán un sistema de enviar dinero por teléfono, se cobra más o menos diez dólares por cada mil.

La primera vez que se envía dinero, es necesario hablar con la persona que reciba el dinero para establecer la oficina del recibo más cercana.

Si no encuentra una tienda mexicana cerca, las tiendas WAL-MART pueden enviar dinero a una tienda WAL-MART en México.

A.H.O.R.A

Alliance for Hispanic/Latino Outreach and Regional Awareness
La alianza Hispana/Latina regional para traer infamación

A Multi-County Organization

Where to find the newsletter on the web?

¿Dónde podrá encontrar esta publicación en la web?

Clark County

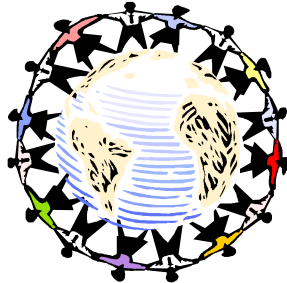
<http://www.uwex.edu/ces/cty/clark/>

Lincoln County

<http://www.co.lincoln.wi.us/UWEX>

Marathon County

<http://www.uwex.edu/ces/cty/marathon>



Portage County

<http://www.uwex.edu/ces/cty/portage/>

Wood County

<http://www.uwex.edu/ces/cty/wood/>

Are you interested?

- As we realize, there is much more information to be obtained and spread and many more concerns to address.

If there is something you feel needs to be discussed, an issue that is of special importance to you, feel free to join our next meeting that is to take place on January 20, 2005 (and the third Thursday of each month) at the Marshfield Public Library Beebee Room from 10:00 am-12:00 pm.



¿Está interesado?

- Nos dimos cuenta que hay mucha más información para obtener y considerar.

Si hay algo de su interés, un problema que tiene importancia, por favor tráigalo a la próxima reunión. La misma será en la biblioteca pública de Marshfield el 20 de enero (y el tercer jueves de cada mes) desde las 10:00 am hasta las 12:00 pm.

La reunión está abierta para todas las personas que quieran compartir información con los demás.

“Su familia” is a new bilingual toll free hotline to help find local health care providers and migrant health centers. It is open Monday through Friday 9:00 am to 6:00 pm Eastern Time.
1-866-SU-FAMIL (866-783-2645)



Se ha establecido un nuevo telefónico gratis para encontrar cuidado médico local y centros de salud para inmigrantes. Está disponible de lunes a viernes de 9:00 am hasta las 6:00 pm, tiempo del este.
1-866-SU-FAMIL (866-783-2645)