



# SUMMER HEALTH TIPS

Summertime is many peoples favorite season of the year. The warmer temperatures bring forth seasonal activities and with many people being on summer break, it allows time to get together with friends and family. Here are some tips to help keep you safe and active this summer.

## Fresh Produce

Summer is a great time for fresh seasonal produce. Enjoy fruits and vegetables this summer as a part of your daily food consumption. Visiting a local farmers market is a great way to get access to fresh produce!



## Swimming

Lakes and pools are a great way to cool down in the summer. Enjoy a dip in the water on those extra hot days for a refreshing experience. Don't forget to apply your sunscreen!



## Bug Bites

During the summer months, bug bites can be a common annoyance. To minimize the discomfort and potential health risks associated with bug bites, it's important to take some precautions.



Firstly, apply insect repellent containing DEET or other recommended ingredients to exposed skin and clothing. Wearing long-sleeved shirts, pants, and socks can also provide added protection.

Avoid areas with high insect activity, especially during dawn and dusk when mosquitoes are most active. If you do get bitten, resist the urge to scratch, as it can lead to infection. Instead, use over-the-counter creams or ointments to alleviate itching and swelling.



If you experience severe reactions or symptoms, such as difficulty breathing or swollen lips, seek immediate medical attention. By following these tips, you can enjoy a bug-bite-free summer while protecting your health.

## Sleep and Rest

Summer activities can throw our routines off sometimes, but it is important to aim at getting 7-9 hours of sleep every night. Keep your room cool for a more comfortable sleep. Being well rested will allow you to have more energy throughout the day.



## Exercise

Working out during hot temperatures can be uncomfortable. Staying active during the summer is essential for maintaining good health. To make the most of your exercise routine in the summer heat, it's crucial to take some precautions.



Firstly, choose the cooler parts of the day, such as early morning or late evening, to avoid excessive heat. Stay hydrated by drinking plenty of water before, during, and after your workout.

Dress in lightweight and breathable clothing, and apply sunscreen to protect your skin from harmful UV rays. Consider indoor activities or water-based exercises like swimming to stay cool.



Listen to your body and take breaks as needed to prevent overheating or exhaustion. With these summer exercise tips in mind, you can enjoy the benefits of physical activity while keeping yourself safe and healthy.

## H<sub>2</sub>O HYDRATION

STAYING HYDRATED IS VITAL

### Drink Water Regularly

Make it a habit to drink water throughout the day, even when you're not feeling thirsty.

### Monitor Your Urine Color

A useful indicator of hydration is the color of your urine. Ideally, it should be pale yellow or clear.

### Infuse with Flavor

If plain water seems dull, infuse it with natural flavors like lemon, cucumber, or mint.

### Include Hydrating Foods

Many fruits and vegetables have high water content and can contribute to your overall hydration.



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center  
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662  
559.819.8569



[www.hoa.clinic](http://www.hoa.clinic)



# CONSEJOS DE SALUD PARA EL VERANO

El verano es la estación favorita de muchos. Las temperaturas más cálidas propician las actividades estacionales y, como mucha gente está de vacaciones, permite reunirse con los amigos y la familia. Aquí tienes algunos consejos para mantenerte seguro y activo este verano.

## Productos frescos

El verano es un buen momento para consumir productos frescos de temporada. Disfrute de las frutas y verduras este verano como parte de su consumo diario de alimentos. Visitar un mercado agrícola local es una forma estupenda de acceder a productos frescos.



## Natación

Los lagos y las piscinas son una forma estupenda de refrescarse en verano. Disfrute de un chapuzón en el agua en los días más calurosos para refrescarse. No te olvides de ponerte crema solar.



## Picaduras de insectos

Durante los meses de verano, las picaduras de insectos pueden ser una molestia habitual. Para minimizar las molestias y los posibles riesgos para la salud asociados a las picaduras de insectos, es importante tomar algunas precauciones.



En primer lugar, aplique repelente de insectos que contenga DEET u otros ingredientes recomendados sobre la piel expuesta y la ropa. Llevar camisas de manga larga, pantalones y calcetines también puede proporcionar una mayor protección.

Evite las zonas con gran actividad de insectos, sobre todo al amanecer y al atardecer, cuando los mosquitos están más activos. Si te pican, resiste la tentación de rascarte, ya que puedes infectarte. En su lugar, utilice cremas o pomadas de venta libre para aliviar el picor y la hinchazón.



Si experimenta reacciones o síntomas graves, como dificultad para respirar o labios hinchados, busque atención médica inmediata. Siguiendo estos consejos, podrá disfrutar de un verano sin picaduras y protegiendo su salud.

## Sueño y descanso

Las actividades veraniegas pueden alterar a veces nuestras rutinas, pero es importante procurar dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Mantén tu habitación fresca para dormir más cómodamente. Estar bien descansado te permitirá tener más energía a lo largo del día.



## Ejercicio

Hacer ejercicio cuando hace calor puede resultar incómodo. Mantenerse activo durante el verano es esencial para conservar una buena salud. Para sacar el máximo partido a tu rutina de ejercicio en pleno calor estival, es fundamental tomar algunas precauciones.



En primer lugar, elige las horas más frescas del día, como por la mañana temprano o al atardecer, para evitar el calor excesivo. Mantente hidratado bebiendo mucha agua antes, durante y después del entrenamiento.

Vístase con ropa ligera y transpirable, y aplíquese crema solar para proteger la piel de los dañinos rayos UV. Para mantenerse fresco, practique actividades de interior o ejercicios acuáticos, como la natación.



Escuche a su cuerpo y tómese los descansos necesarios para evitar el sobrecalentamiento o el agotamiento. Si tiene en cuenta estos consejos para hacer ejercicio en verano, podrá disfrutar de los beneficios de la actividad física al tiempo que se mantiene seguro y sano.

## H<sub>2</sub>O HIDRATACIÓN

MANTENERSE HIDRATADO ES VITAL

### Beba agua con regularidad

Acostúmbrate a beber agua a lo largo del día, incluso cuando no tengas sed.

### Dale sabor

Si el agua te parece aburrida, añádele sabores naturales como limón, pepino o menta.

### Controle el color de su orina

Un indicador útil de la hidratación es el color de la orina. Lo ideal es que sea de color amarillo pálido o transparente.

### Incluya alimentos hidratantes

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido en agua y pueden contribuir a tu hidratación general.



HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center  
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662  
559.819.8569



www.hoa.clinic