

Holiday safety

For many, the holiday season is a time for celebrations and sharing gifts. While you're preparing for the holidays and ticking items off your wish list, remember that one of the best things you can bring home to your loved ones is the gift of safety.

Know the common holiday hazards

Just as you watch the dog so it doesn't sneak a taste of a celebratory dinner, watch out for other safety risks at home or while visiting family and friends this holiday season. From unexpected weather to outdoor decorating, this season holds risks in unexpected places. The more you understand and prepare for these dangers, the safer the holidays will be for you and your loved ones.

Use these tips to stay safe this holiday season

Keep common holiday hazards out of reach:

- Poisonous plants, such as amaryllis, should be placed out of reach of children and pets – poinsettias are also poisonous, but are actually less toxic to animals than aloe!
- Place candles on a stable surface and away from anything that can catch fire, such as curtains and napkins
- Place trees and wreaths away from fireplaces, radiators and other heat sources

Decorate safely:

- Check holiday and tree lights for fraying, bare spots, gaps in the insulation or excessive kinking in the wire to avoid fire risks
- Keep extension cords out of walkways and never overload them – if your extension cord isn't quite long enough, find a longer one instead of adding a second extension cord
- Turn off all lights and decorations when not in use
- If you put up a tree this season, make sure it has a stable platform and keep it well watered; if using an artificial tree, make sure it is labeled fire resistant
- Prevent falls when putting up decorations by using a locking step stool or ladder to reach high places

Plan ahead:

- Always designate a sober driver when attending an event and, if hosting, make sure your guests do the same
- Practice food safety when preparing meals: always wash your hands, utensils, sink and anything else that touches raw meat
- Refrigerate leftovers as soon as possible and reheat them to at least 165° F (74° C) before eating

Everyone celebrates differently, so think through your own holiday traditions to find where the hazards are hiding. The holidays are busy enough, so planning for these dangers can help ensure a safe season.

Prioritize yourself and your mental health

Take proactive steps to stay healthy during this stressful season. Use these tips to take care of yourself so you can enjoy the holidays:

- Watch for signs of mental distress, from changes in appetite or sleep patterns to feelings of being drained or lonely
- Practice physical self-care over the holidays by eating healthy, getting regular exercise and aiming for 7-9 hours of sleep each day
- Take regular breaks from the news and social media, and lean on your support systems when needed

The stress of the holidays can feel overwhelming even as the celebrations continue. These added pressures and distractions can negatively impact every part of your life, from your mental health to your work and even your focus behind the wheel. If you aren't feeling like yourself, don't ignore it; reach out to your supervisor, Human Resources rep, health care provider or Employee Assistance Program for additional help.

Prioritizing yourself comes first, but it's important to watch out for others, too. Have a plan if a family member or loved one – especially someone who has struggled in the past – shows signs of mental distress.

Safety tips for holiday hosts

If you plan on hosting your loved ones this season, use these additional tips to prepare your home:

- Clear outdoor walkways of snow and ice, debris, and other slipping hazards before guests arrive
- Mark any uneven walkways that would need to be navigated in low light
- Store prescription drugs, especially opioids, away and out of sight where guests can't access them
- Check your fire extinguisher and the batteries in your smoke alarms – and replace any that are out of date or not working properly
- Talk to your guests about your home fire escape plan so everyone is prepared in an emergency



Seguridad durante las fiestas

Para muchos, la temporada de fiestas es un momento para celebrar y compartir regalos. Mientras se prepara para las fiestas y marca artículos de su lista de deseos, recuerde que una de las mejores cosas que puede llevar a casa para sus seres queridos es el regalo de la seguridad.

Conozca los peligros comunes de las fiestas

Así como vigila al perro para que no se cuele a robar un bocado de la cena de celebración, preste atención a otros riesgos de seguridad en la casa o mientras visita a familiares y amigos durante estas fiestas. Desde un clima inesperado hasta la decoración en el exterior, esta temporada presenta riesgos en lugares inesperados. Cuanto más comprenda y se prepare para estos peligros, más seguras serán las fiestas para usted y sus seres queridos.

Utilice los siguientes consejos para mantenerse seguro en esta temporada de fiestas

Mantenga los peligros habituales de las fiestas fuera de alcance:

- Las plantas venenosas, como la amarilis, deben colocarse fuera del alcance de los niños y las mascotas; la nochebuena también es venenosa, ¡pero menos tóxica para los animales que la sábila!
- Coloque las velas sobre una superficie estable y aléjelas de cualquier elemento que pueda incendiarse, como cortinas y servilletas.
- Mantenga los árboles y las guirnaldas alejados de las chimeneas, los radiadores y otras fuentes de calor.

Decore de forma segura:

- Para evitar riesgo de incendio, revise las luces navideñas para ver si están desgastadas, tienen puntos descubiertos, espacios sin aislamiento o marañas excesivas del cable.
- Mantenga los cables de extensión fuera de los pasillos y nunca los sobrecargue; si su cable no es lo suficientemente largo, busque uno más largo en lugar de agregar un segundo cable.
- Apague todas las luces y decoraciones cuando no estén en uso.

- Si pone un árbol esta temporada, asegúrese de que tenga una plataforma estable y manténgalo bien regado. Si pone un árbol artificial, asegúrese de que esté etiquetado como resistente al fuego.
- Evite caídas al colocar decoraciones mediante el uso de un taburete o una escalera para llegar a lugares altos.

Planifique con antelación:

- Designe siempre un conductor sobrio cuando asista a un evento y, si es el anfitrión, asegúrese de que sus invitados hagan lo mismo.
- Practique la seguridad alimentaria al preparar comidas: lávese siempre las manos, los utensilios, el fregadero y cualquier otra cosa que esté en contacto con carne cruda.
- Refrigere las sobras lo antes posible y vuelva a calentarlas al menos a 165 °F (74 °C) antes de comerlas.

Todos celebran de manera diferente, así que piense en sus propias tradiciones navideñas para descubrir dónde se esconden los peligros. La temporada de fiestas es de por sí una época ajetreada, por lo que la planificación para evitar estos peligros puede ayudar a garantizar una temporada segura.

De prioridad a usted mismo y a su salud mental

Tome medidas proactivas para mantener la salud en esta temporada estresante. Use estos consejos para cuidarse y disfrutar las fiestas:

- Preste atención a signos de angustia mental, desde cambios en el apetito o los patrones de sueño hasta sentimientos de agotamiento o soledad.
- Practique el cuidado personal físico durante las fiestas al comer sanamente, hacer ejercicio con regularidad y proponerse dormir entre 7 y 9 horas cada día.
- Tome descansos regulares de las noticias y las redes sociales, y busque contención en sus sistemas de apoyo cuando lo necesite.

El estrés durante las fiestas puede ser abrumador incluso mientras continúan las celebraciones. Estas presiones y distracciones adicionales pueden afectar de forma negativa todos los aspectos de su vida, desde su salud mental hasta su trabajo; incluso su concentración al volante. Si no se siente centrado, no lo ignore. Comuníquese con su supervisor, representante de Recursos Humanos, proveedor de atención médica o Programa de Asistencia al Empleado para recibir ayuda adicional.

Priorizarse es lo primero, pero también es importante cuidar a los demás. Tenga un plan si un miembro de la familia o un ser querido (en especial alguien que ha tenido dificultades en el pasado) muestra signos de angustia mental.

Consejos de seguridad para los anfitriones durante las fiestas

Si planea recibir a sus seres queridos estas fiestas, tenga en cuenta estos consejos adicionales para preparar su hogar:

- Limpie los pasillos exteriores de nieve, hielo, escombros y otros peligros de resbalones antes de que lleguen los invitados.
- Marque cualquier lugar de paso irregular que deba transitarse con poca iluminación.

- Guarde los medicamentos con receta, en especial los opioides, en un lugar apartado y fuera de la vista, donde los invitados no puedan encontrarlos.
- Revise su extintor de incendios y las baterías de sus detectores de humo y reemplace las que están caducadas o no funcionan bien.
- Hable con sus invitados sobre el plan de emergencia en caso de incendio para que todos estén preparados.

