



Healthy facts,
videos, tips and more
at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo. Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Teen Tips

VOLUME 2 ISSUE 2 WINTER/SPRING 2020-2021





Loneliness Affects Your Health

Loneliness can affect anyone. More than 42 million Americans feel very lonely. Social skills for children and teens start at school. When you miss a lot of school or have trouble fitting in you can feel lonely. For adults, not having a job and feeling left out can cause loneliness. For the elderly, feeling lonely can happen if they cannot leave the house. It's important to understand how sadness can affect your health or the health of a loved one.

Spending time with family and friends can help you feel less lonely. Even if you have a lot of friends on social media it is still important to meet with people face to face. If you or a family member are feeling lonely, try reaching out and using some of our tips to help be more social.



Being lonely can hurt your health and cause:

- ▶ Depression
- ▶ Stress
- ▶ Anxiety
- ▶ Poor sleeping habits
- ▶ Poor food choices
- ▶ Headaches

What you can do to fight feelings of loneliness:

- ▶ Visit someone else who lives alone
- ▶ Call a friend
- ▶ Exercise
- ▶ Meet the neighbors
- ▶ Host a get-together
- ▶ Visit the local community center or gym
- ▶ Get out of the house
- ▶ Take care of yourself
- ▶ Spend time with a pet
- ▶ Find a hobby
- ▶ Ask for help



Stay healthy by frequently washing your hands. Use soap and warm water. Cover your mouth and nose when you sneeze or cough. Avoid contact with people if you or they are sick.



La soledad afecta tu salud

La soledad puede afectar a cualquier persona. Más de 42 millones de estadounidenses se sienten muy solos. Las habilidades sociales de los niños y adolescentes comienzan en la escuela. Cuando faltas mucho a la escuela o tienes dificultades para adaptarte puedes sentirte solo. En el caso de los adultos, no tener empleo y sentirse excluido puede causar soledad. En el caso de los ancianos, los sentimientos de soledad pueden aparecer si no pueden salir de su casa. Es importante entender cómo la tristeza puede afectar tu salud o la salud de un ser querido.

Pasar tiempo con tu familia y tus amigos puede ayudarte a sentirte menos solo. Incluso si tienes muchos amigos en las redes sociales, es importante encontrarse con gente personalmente. Si tú o un familiar se sienten solos, intenten acercarse y seguir algunos de nuestros consejos para ser más sociables.



La soledad puede perjudicar tu salud y causar lo siguiente:

- ▶ Depresión
- ▶ Estrés
- ▶ Ansiedad
- ▶ Malos hábitos de sueño
- ▶ Malas elecciones alimenticias
- ▶ Dolores de cabeza

Qué puedes hacer para combatir los sentimientos de soledad:

- ▶ Visita a otra persona que viva sola.
- ▶ Llama a un amigo.
- ▶ Haz ejercicio.
- ▶ Conoce a tus vecinos.
- ▶ Organiza una reunión.
- ▶ Visita el gimnasio o el centro comunitario local.
- ▶ Sal de tu casa.
- ▶ Cuídate.
- ▶ Pasa tiempo con una mascota.
- ▶ Busca un pasatiempo.
- ▶ Pide ayuda.



Mantente sano lavándote las manos con frecuencia. Usa agua tibia y jabón. Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar. Evita el contacto con personas si tú o ellas están enfermos.

Cold, flu or COVID?

When you feel sick, you want to get better fast. Over-the-counter medicine can treat cold or flu symptoms such as headaches, sore throats and fevers. It may be tempting to ask for antibiotics, but antibiotics do not work against viruses. Viruses cause colds, the flu, and most sore throats and cases of bronchitis. An annual flu shot can help you avoid the flu. Everyone over 6 months of age should get the shot. It is available at no cost.



COVID-19 can also mimic cold and flu symptoms. Even if you are feeling well, please use proper social distance guidelines set by the Centers for Disease Control and Prevention. Per the CDC, symptoms may appear 2-14 days after exposure and may consist of fever or chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, fatigue, muscle/body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion/runny nose, nausea or vomiting, and diarrhea.

For further questions or medical advice please contact your doctors office. Call in advance for further guidance and information on possible testing prior to visiting your doctors office. Iowa Total Care also has a 24/7 nurse advice line available for members. You may call with questions or concerns to 1-833-404-1061. When prompted, dial option 2 for member services and then option 7 for the nurse line.

¿Resfriado, gripe o COVID-19?

Cuando te sientes mal, quieres sentirte mejor rápido. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas del resfriado o de la gripe, como dolor de cabeza, dolor de garganta y fiebre. Puede ser tentador pedir antibióticos, pero los antibióticos no combaten los virus. Los virus causan los resfriados, la gripe y la mayoría de los dolores de garganta y de los casos de bronquitis. Una vacuna antigripal anual puede ayudarte a evitar la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses deberían vacunarse. Está disponible sin costo.



La COVID-19 también puede causar síntomas similares a los del resfriado y de la gripe. Incluso si te sientes bien, respeta las pautas de distancia social adecuada establecidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición, y pueden consistir en fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares/corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión/secreción nasal, náuseas o vómitos, y diarrea.

Si tienes más preguntas o si necesitas asesoramiento médico, comunícate con el consultorio de tu médico. Llama con antelación para recibir más orientación e información sobre una posible prueba antes de visitar el consultorio de tu médico. Iowa Total Care también cuenta con una línea de orientación de enfermería disponible para los miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si tienes preguntas o inquietudes, puedes llamar al 1-833-404-1061. Cuando se te indique, marca la opción 2 para servicios para miembros y luego la opción 7 para la línea de enfermería.