



Water safety: Protecting your child at home

Did you know that children can drown in as little as one inch of water? Over 30 children drowned in the greater Houston area in 2008, and your child may be at risk. Drowning can occur anywhere that water may collect. This includes bathtubs, buckets, diaper pails, toilets, swimming pools, and ponds.

Keep bath time safe!

More than half of drownings among infants under age one happen in bathtubs. Many of these accidents happen when an adult is not around. Drowning is quick and silent, and can happen in the time it takes you to answer the phone or doorbell.

Swimming pools are lots of fun...

...but can be dangerous if adults are not actively supervising children while they are in the pool. Just being at the pool isn't enough. Make sure adults are always watching all of the children in the pool.

Count the number of children often to make sure you know where they are at all times. Always be sure to have adults who know how to swim with them.

To help protect your child, follow these water safety tips.

- Never leave children unattended in a tub, pool or other body of water, even if they know how to swim.
- Empty all buckets, containers and wading pools immediately after use. Store them upside-down and out of children's reach.
- Keep toilet lids closed and use toilet locks.
- Keep doors to bathrooms and laundry rooms closed.
- Children in baby bath seats and rings must be watched every second.
- Take a class with your family to learn how to swim and do CPR. It could save a life!

Remember, there is no substitute for active adult supervision to keep your child safe!

Compiled from Safe Kids Worldwide

FREE SCHOOL SUPPLIES!

Mark your calendar to attend
Texas Children's Health Plan's Back to School Fair

Bring the whole family for free immunizations, screenings and school supplies while they last. This event is free and open to the public.

Saturday, July 25, 2009
Spring Woods High School
2045 Gessner, Houston 77080
9 a.m. to 1 p.m.



Join us in the new Texas Children's Health Plan Family Section at the Houston Dynamo games

Texas Children's Health Plan and the Houston Dynamo have teamed up to bring you the Texas Children's Health Plan Family Section at Dynamo home games. The new Texas Children's Health Plan Family Section is a fun, friendly and safe place to watch the game. Below is a coupon for \$9 off any home game (except Chicago Fire or LA Galaxy games). Cut out the coupon and take it to the Robertson Stadium Box Office the day of the game.

Home games are on these dates:

- July 25
- August 1
- August 23
- September 19
- October 4

Help support the Houston Dynamo and Texas Children's Health Plan Family Section! Hope to see you there!



Word scramble

Get out your pencils and put your thinking caps on! Here's a hint—all these words are found in this newsletter.

loohcs seilppus _____
 tawer _____
 gnimmiws _____
 somquito _____

It's hot outside! Don't leave your child in the car

The weather is heating up and so is your car. NEVER leave your child (or a pet) in your car, even for a short time with the window cracked. The inside temperature of a car can increase 19 degrees (or more) in just 10 minutes. Your child's temperature increases much faster than an adult's so the heat is even more dangerous to your child. To help keep your child safe, we recommend the following tips:

- Teach your children not to play in, on or around cars.
- Always lock the car doors and trunk; keep the keys out of your child's reach.
- When you are leaving your car, make sure that all of your children are out before you leave.

Remember your child's car seat can get hot, so before you put your child in, give the seat some time to cool off.

From Safe Kids, "Never Leave Your Child Alone" brochure

Protect yourself from mosquito bites

Mosquito bites are a summertime hazard for Houstonians. Mosquitoes carry disease. The bites can also become infected. Skin infections can be serious if left untreated.

Prevent mosquito bites by:

- Dressing in long-sleeves and long pants in the morning and evening when mosquitoes are most active.
- Using insect repellent. Doctors advise using insect repellents containing DEET in a 30 percent solution or less.
- Getting rid of places around the home where water collects, like old tires and empty flowerpots. These are places where mosquitoes can breed.

If you get bitten by a mosquito:

- Wash the bite and surrounding area with soap and water.
- Wash your hands frequently.
- Do not scratch the bites.
- Use anti-itch creams to help soothe the itching.
- Call your doctor if you think the bite is infected.

Some symptoms of skin infection include tenderness, pain and swelling at the site of the infection. If the infection spreads, you may have fever and chills along with swollen lymph nodes. If you notice any of these symptoms, call your doctor or nurse as soon as possible for treatment.



Seguridad con el agua: proteja a su hijo en el hogar

¿Sabía que los niños se pueden ahogar en tan solo una pulgada de profundidad de agua? Más de 30 niños en el área metropolitana de Houston se ahogaron en 2008 y su hijo puede correr riesgo. Una persona se puede ahogar en cualquier lugar donde se deposite agua. Esto incluye bañeras, cubetas, cubos de pañales, inodoros, piscinas y charcos.

¡Asegúrese de que el baño sea seguro!

Más de la mitad de los accidentes de ahogo entre niños menores de 1 año sucede en las bañeras. Muchos de los accidentes ocurren cuando un adulto no está presente. El ahogo accidental es rápido y silencioso, y sucede durante el tiempo que le lleva a usted contestar el teléfono o el timbre de la puerta.

Las piscinas son muy divertidas...

...pero pueden ser peligrosas si los adultos no están supervisando a sus hijos mientras están en la piscina. No basta con estar cerca de la piscina; asegúrese de que siempre haya adultos vigilando a todos los niños que estén en la piscina. Cuente la cantidad de niños seguido para asegurarse de saber

dónde están en todo momento. Cerciórese de que siempre haya adultos que sepan nadar con ellos.

Para proteger a su hijo, siga estos consejos de seguridad. Recuerde, no hay nada mejor que la supervisión de un adulto para mantener seguro a su hijo. Nunca deje a sus hijos solos en una bañera, piscina u otro cuerpo de agua, incluso si saben nadar.

- Vacíe todos las cubetas, recipientes y piscinas para niños de inmediato después de usarlos. Guárdelos al revés y fuera del alcance de los niños.
- Baje la tapa de los inodoros y use seguros para retretes.
- Mantenga cerrada la puerta del baño y del cuarto de lavandería.
- Los niños en bañitos y aros deben estar vigilados en todo momento.
- Tome una clase con su familia para aprender a nadar y a realizar reanimación cardiopulmonar. ¡Podría salvar una vida!

Compilado de Safe Kids Worldwide

¡ÚTILES ESCOLARES GRATIS!

Marque su calendario para asistir a la feria de Regreso a Clases de Texas Children's Health Plan

Traiga a toda la familia para inmunizaciones, pruebas de detección y útiles escolares (hasta que se agoten) gratis.

El sábado, 25 de julio 2009
Spring Woods High School
2045 Gessner, Houston 77080
de 9 a.m. a 1 p.m.



Acompáñenos en la nueva sección familiar de Texas Children's Health Plan en los partidos de Houston Dynamo

Texas Children's Health Plan y Houston Dynamo se unieron para ofrecerle la sección familiar de Texas Children's Health Plan cuando Dynamo juegue como equipo local. La nueva sección familiar de Texas Children's Health Plan es un lugar divertido, cómodo y seguro para mirar el partido. A continuación encontrará un cupón de \$9 de descuento para cualquier partido como equipo local (salvo los partidos de Chicago Fire o LA Galaxy). Recorte el cupón y preséntelo en la boletería de Robertson Stadium el día del partido.

Partidos como equipos locales están en estas fechas:

- 25 de julio
- 1 de agosto
- 23 de agosto
- 19 de septiembre
- 4 de octubre

Aliente a Houston Dynamo y la sección familiar de Texas Children's Health Plan. ¡Esperamos verlo allí!



Revolvura de palabras

¡Saca tus lapices y pon tus habilidades para pensar a trabajar! Aquí te va una pista ... Total estas palabras estan incluidas en este boletín.

selúti seracolse _____
 uaga _____
 nóiatanc _____
 somquito _____

¡Hace calor afuera! No deje su niño solo en el coche

El tiempo sé esta calentando y su coche también. NUNCA deje solo a su niño (ni a una mascota) en su vehículo, por muy corto que sea el tiempo, ni con la ventana agrietada. La temperatura en el interior de un coche puede aumentar 19 grados Fahrenheit (o más) en apenas 10 minutos. La temperatura de un niño aumenta mucho más rápido que la de un adulto, por eso el calor es aún más peligroso para su niño. Aquí le damos algunas sugerencias para ayudar a mantener a su niño seguro:

- Enseñe a sus niños a no jugar en, ni alrededor de un coche.
- Siempre cierre las puertas y la cajuela; mantenga las llaves fuera del alcance de los niños.
- Cuando se salga de su coche, asegúrese que todos sus niños estén afuera del coche antes que usted se aleje.

Recuerde que el asiento de seguridad de su niño puede estar caliente, antes que usted ponga a su niño en su asiento, deje que el asiento se enfríe por un rato.

Fuente Safe Kids, "Never Leave Your Child Alone" brochure

Protégase de las picaduras de mosquito

Las picaduras de mosquito son el peligro del verano para los habitantes de Houston. Los mosquitos transmiten enfermedades. Además, las picaduras pueden infectarse y las infecciones de la piel pueden agravarse si no se las trata.

Formas de evitar las picaduras de mosquito:

- Vestirse con mangas largas y pantalones largos en la mañana y al atardecer, que es cuando los mosquitos están más activos.
- Usar repelente de insectos. Los médicos aconsejan utilizar repelentes de insectos que contengan DEET en una dilución del 30% o menos.
- Eliminar posibles lugares de acumulación de agua cerca de la casa como cubiertas de automóvil viejas y macetas vacías. Es allí donde abundan los mosquitos.

En caso de que le pique un mosquito:

- Lave la picadura y el área que la rodea con agua y jabón.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No se rasque las picaduras.
- Use cremas para aliviar la picazón.
- Llame al médico si piensa que la picadura está infectada.

Algunos síntomas de infección de la piel incluyen sensibilidad, dolor e inflamación en el lugar de la infección. Si la infección se extiende, es posible que tenga fiebre y escalofríos acompañado de la inflamación de los ganglios linfáticos. Si nota cualquiera de estos síntomas, llame a su médico o enfermero tan pronto como sea posible para recibir tratamiento.