

Boletín Servicio al Residente



CONSEJOS PARA DOMIR BIEN

- **Mueva sus muebles.** Si comparte una pared con un vecino ruidoso o una calle ruidosa, reorganizar sus muebles podría ayudar a controlar parte del sonido que entra en su hogar. Mueva su cama al lado de la habitación mas alejada de la fuente de ruido.
- **Aislar el piso.** Si el ruido en su hogar proviene de abajo, puede reducir el ruido colocando alfombras completas o de centro.
- **Arregle sus ventanas a prueba de ruido.** Si el ruido sigue surgiendo de la calle afuera o de un vecino, cuelgue cortinas gruesas en las ventanas para ayudar a bloquear el ruido. Verifique las ventanas para detectar aberturas. Estos pequeños espacios entre la ventana y la pared no solo dejan entrar aire, sino que también dejan entrar el ruido exterior.
- **Use ruido blanco.** Los sonidos ambientales como el ruido blanco a menudo son útiles para bloquear los sonidos más fuertes y más agudos al cubrir esos ruidos con un sonido suave y tolerable. Puede comprar una maquina especial de ruido blanco o simplemente mantener un abanico soplando en su habitación mientras duerme.
- **Encienda algo que le distraiga.** Si no tiene a mano una maquina de ruido blanco o un abanico, puede intentar usar artículos para el hogar para distraer y ahogar el ruido no deseado. Una televisión o radio puede ayudar a bloquear los sonidos externos, sin embargo, dejar una televisor o un radio encendido toda la noche podría alterar sus patrones de sueño y a sus vecinos. Se recomienda utilizar un reloj automático para asegurar que el televisor o radio se apaguen automáticamente en un momento determinado.
- **Use tapones para los oídos.** Los tapones para los oídos son una forma efectiva de ayudar a bloquear los ruidos externos mientras duerme. Son aun más efectivos si combina los tapones para los oídos con ruido blanco. Puede comprarlos en cualquier tienda. Usted puede tardar un poco en acostumbrarse a ellos al principio.

Calientate!

- Vístase apropiadamente para el frío – capas de ropa suelta provee calefacción
- Use capas de protección contra el viento y la lluvia
- Use una mascara de frío para la cara y la boca
- Use sombrero que le cubra las orejas
- Use guantes insulados para proteger sus manos
- Use botas insuladas e impermeables para proteger los pies



Servicio al Residente: 610-376-8413.

Coordinadoras: Grisel Saez, Ext. 204. Sandra Flores-Nieves, Ext. 203.

Director: Jack Knockstead, Ext. 201.

ENERO 2018

DECORACIONES DE LOS DÍAS FERIADOS

Gracias a todos nuestros residentes que hicieron de sus hogares y espacios comunitarios que RHA fuera un lugar brillante durante los días feriados. Nos encanta ver que ustedes celebren en su propia manera especial. Sin embargo, ahora que el Año Nuevo esta entre nosotros, le pedimos que elimine las decoraciones navideñas y las luces de su casa. ¡Gracias de Nuevo!

CLASES PARA DEJAR DE FUMAR:

Rhodes - Todos los miércoles comenzando 1/17/18 a 3/7/18, 11-12 PM

Franklin -Cada Jueves, comienza 1/18/18 a 3/8/18, 11-12 PM

Eisenhower -Cada Jueves, comienza 1/18 /18 a 3/8/18, 3-4 PM

Pregunte a Servicio al Residente si desea saber fechas para otros sitios.

