

# GOLDEN STATE DEBT MANAGEMENT

## AUGUST 2013 NEWSLETTER

### Conscientious Consumer Practices

**When dealing with unfamiliar companies, remember the old rule, "If something sounds too good to be true, it probably is."**

**REMAIN VIGILANT TO AVOID BECOMING A VICTIM OF FRAUD**

Be wary of high pressure tactics, such as an agent overselling the value of a company's product or service. Other methods focus on appealing to emotions like fear. For example, someone informing you that if you do not act immediately there will be severe consequences. Also, you should be suspicious of anyone who asks you to directly deposit funds into their account. Finally, realize that it is risky to purchase a product or service, offered via the Internet, direct mail or telemarketing, which is promoted as a bargain too good to be true.

**Cautiously examine the products and services you consider purchasing.** Buying products and services online and from unknown companies can be unsafe. When you are unsure about the legitimacy of an organization, check with the (BBB) Better Business Bureau to view the



company's performance rating. The highest grade given a company is an "A" and the lowest grade is an "F." If the name of company is not listed in the BBB, and you are very interested purchasing the product or service, verify the address and contact information of the organization. Being referred to a company is helpful if it is received from a reliable source, such as a good friend or other trusted person.

**Do not commit to the purchase of a product or service, unless you have researched the product online; then, sought out and compared multiple offers. Attempt to get all offers and estimates in writing. If are about to enter into a expensive, lengthy or complex contract, read it carefully.**

**THE 2013-14 FLU SEASON, CAN BEGIN AS EARLY AS OCT 2013.**

**Flu Prevention Basics**

**Avoid Close Contact.** Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to prevent them from getting sick and possibly spreading the virus.

**Stay Home When You Are Sick.** If possible, stay home from work, school or running errands.

**Cover Your Mouth and Nose.** Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing.

**Clean Your Hands.** Washing your hands with soap or hand sanitizer often will help protect you from germs.

**Avoid Touching Your Eyes, Nose or Mouth.** Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

**Practice Other Good Health Habits.** Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

### Vitamin D and Calcium for Older Bodies

**Our body requires vitamin D to absorb calcium, which drives bone growth & lessens bone loss.**

**Vitamin D** is found in salmon, sardines and fortified foods (orange juice, soy milk and cereal).

**Calcium is found in** broccoli, collards, kales and dried figs.

**Daily vitamin D requirement** for men and women is 1,000 IU.

**Daily calcium requirement** for men is ~600 and 1,000 for women.

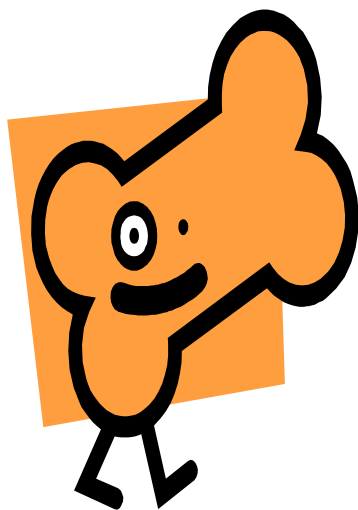
**NiMH Rechargeable Batteries**

**First generation** of batteries had a rechargeable capacity of 800mAh to 900mAh.

**Now,** capacity of rechargeable batteries has increased to a range of 1000mAh to 2700mAh.

**Bottom line:** higher battery capacity = longer battery life.

**Best rechargeable batteries** are NiMH (some can be charged from 500 to 1000).



## Prácticas Del Consumidor Concienzudas

**Este alerta para señales que pueda indicar que un agente o una compañía este corriendo un negocio fraudulento.**

Desconfíe de tácticas de alta presión. Cuando un agente exagera el valor del producto o servicio. Otros métodos se centran en afectar emociones como aprensión. Por ejemplo, alguien le informa que si usted no actúa inmediatamente, habrá consecuencias severas. También, usted debe ser dudoso de cualquier persona que le pida que deposite fondos directamente en su cuenta. Finalmente, realice que es arriesgado comprar un producto o servicio ofrecido vía el Internet, correo directo o telemarketing, que se promueve como oferta demasiado bueno para ser verdad.

**Examine con prudencia productos y servicios que considera obtener.** El comprar productos y servicios sobre el Internet y de las compañías desconocidas puede ser arriesgado. Cuanto no está seguro sobre la legitimidad de una organización, puede evaluar la compañía con la agencia (BBB) Better Business Bureau. El nivel mas alto proporciona



do a una compañía es una "A" y el nivel más bajo es un "F." Si no encuentra el nombre de la compañía con la agencia del BBB, y esta muy interesado en comprar un producto o servicio, necesita buscar y verificar la dirección e teléfono de la compañía.

**No se comprometa a la compra de un producto o servicio,** a menos que haya investigado el producto o servicio por el Internet, comparado varias ofertas y procurado conseguir todas las ofertas y estimados por escrito. Si esta cerca de comprometerse a un contrato costoso, largo o complicado, léalo con cuidado. Si se siente dominado por la situación, debido a falta de conocimiento, pregúntele a un amigo o contrate un experto para ayudarle evaluar los detalles del contrato.

**La temporada del gripe 2013 - 2014 puede comenzar tan pronto como Octubre 2013.**

**Paso para prevención de gripe**

**Evite contacto** cerca de personas que están enfermas. Cuando este enfermo, mantenga su distancia de otros para prevenir pasar la enfermedad a otras personas y dispersión del virus.

**Permanezca en su casa cuando esté enfermo.** Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela o hacer recados.

**Cubra su boca y nariz.** Cubra su boca y nariz con tejido cuando tose o estornuda.

**Limpie sus manos.** Lávese las manos con jabón para protegerse de gérmenes. Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Gérmenes se pasan cuando una persona toca algo contaminado y después toca ojos, nariz o boca.

**Practique otros buenos hábitos de salud.** Duerma bien, este físicamente activo, administre su estrés, tome mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

## La Vitamina D y el Calcio Para Cuerpos Mayores

**El cuerpo necesita vitamina D para absorber calcio, que conduce desarrollo de hueso.**

**La vitamina D se encuentra** en salmón, sardina, y alimentos fortificados con vitamina D (jugo de naranja, leche de soja y cereal).

**Calcio se encuentra en** brócoli, coles rizadas e higos secados.

**Requisito diario de vitamina D** es 1000 IU para hombre y mujer.

**Requisito diario de calcio** es 500mg a 600mg para hombres y 1.000mg a 1200mg para mujeres.

**Baterías Recargables NiMH**

**La primera generación** de baterías tienen una capacidad de recargable, de 800—900mAh.

**Ahora, la capacidad de baterías recargables** ha aumentado de 1.000mAh a 2.700mAh.

**Los mas importante:** lo más alta la capacidad, lo más larga la vida de batería.

**Las mejores baterías recargables son** estilo NiMH. Algunos se pueden cargar a partir de 500 y 1.000 veces.

