

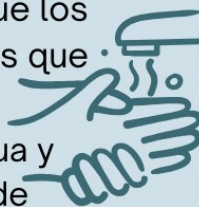
Adopte Hábitos Saludables en la Primavera

Una caminata diaria de media hora sumará los 150 minutos de actividad recomendados a la semana. La actividad física regular se relaciona con un mejor sueño, una memoria más aguda, una mejor concentración y reduce el riesgo de aumento de peso, enfermedades cardíacas, demencia y depresión.

Manténgase Saludable Cerca De Los Animales

Al visitar animales en ferias, granjas, zoológicos, campamentos y acuarios, es importante recordar que los animales portan gérmenes que pueden enfermarlo.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.



Datos Sobre el Sarampión

El sarampión puede provocar complicaciones de salud graves, especialmente en niños menores de 5 años.

Los síntomas incluyen: fiebre alta (puede alcanzar más de 104° F), tos, secreción nasal, ojos enrojecidos y llorosos y sarpullido (3 a 5 días después de que comienzan los síntomas).



El Sarampión es Muy Contagioso

Se propaga por el aire cuando una persona infectada tose o estornuda. Incluso antes de presentar síntomas, una persona con sarampión puede contagiar el virus a otras personas, comenzando 4 días antes de la aparición del sarpullido y continuando durante 4 días después. El virus del sarampión puede sobrevivir en el aire hasta 2 horas después de que una persona infectada abandone una zona.

Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) brindan la mejor protección contra el sarampión para su hijo.



PRIMERA DOSIS
12 - 15 meses de edad



2.ª DOSIS
4 - 6 años de edad

Si su familia viaja al extranjero, las recomendaciones de vacunas son un poco diferentes.

Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.



Lo que debe saber sobre la gripe aviar (H5N1)

Este virus infecta principalmente a las aves de corral y se está propagando en el ganado lechero. Se han detectado casos en humanos en trabajadores agrícolas que tuvieron contacto directo con aves o vacas enfermas. Los gatos también pueden contraerlo al beber leche cruda de vacas infectadas, al estar expuestos a aves silvestres o al contacto con vacas y pollos. Si bien el riesgo para la población sigue siendo bajo, se recomienda tomar precauciones:

- Evite la leche cruda y los productos lácteos crudos, beba únicamente leche pasteurizada que haya sido tratada para eliminar bacterias dañinas y no alimente a sus mascotas con leche cruda ni alimentos crudos.
- Cocine las aves, los huevos y la carne a 165 °F para matar bacterias y virus.
- Evite el contacto con aves de corral, aves silvestres y otros animales que parezcan enfermos o estén muertos y el contacto con superficies que pueden haber sido contaminadas con sus heces
- Lávese bien las manos y las superficies antes y después de manipular aves, carne y huevos.



Para reportar aves de corral enfermas o muertas, comuníquese con la División de Salud Animal del Departamento de Agricultura de Nueva Jersey al 609-671-6400. Si encuentra aves silvestres enfermas o muertas, no las manipule. Comuníquese con la línea directa de Pesca y Vida Silvestre del Departamento de Protección Ambiental de Nueva Jersey al 1-877-WARNDEP. Para obtener información actualizada sobre la gripe aviar, visite: www.nj.gov/H5N1