



Retome sus Vacunaciones de Rutina



Tienes el poder de proteger a tus hijos de enfermedades graves. Este verano, programa una revisión médica para asegurarte de que tu hijo esté al día con sus vacunas. Durante la visita, también puedes hablar con el médico sobre su salud física y mental general y programar cualquier examen adicional que pueda ser necesario. ¡Una revisión médica de verano puede contribuir a una buena salud durante todo el año!

Hay vacunas disponibles para niños sin seguro médico o con el Plan A de Atención Familiar de NJ en la División de Salud Pública del Condado de Atlantic. Llame al 609-645-5933 para programar una cita.



Para obtener más servicios y recursos del condado, visite **La Fuente en nuestro sitio web www.atlanticcountynj.gov** o escanee el código QR

ELIMINACIÓN
DE
GARRAPATAS



Sujete la garrapata cerca de su piel

Jala suavemente con presión hacia atrás

Lave el área con agua y jabón

Puede tomar entre 3 a 14 días para enfermarse después de una picadura de garrapata.

Si experimenta síntomas como fiebre, sarpullido, dolor de cabeza intenso, escalofríos, náuseas o vómitos, dolor muscular y articular y debilidad, consulte a un médico inmediatamente.

NJ FAMILY CARE

LOS PAQUETES DE RENOVACIÓN ESTÁN LLEGANDO

Actualice su dirección postal al

1-800-701-0710 (TTY: 711)



Para obtener más información, visite **Stay Covered NJ** www.nj.gov/StayCoveredNJ o escanee el código QR



Protéjase de las Picaduras de Garrapatas

- ✓ Use un repelente de insectos registrado por la EPA con uno (1) de los siguientes ingredientes activos: **DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto limón, para-mentano-diol, 2-undecanona.**
- ✓ Use ropa tratada con permetrina.
- ✓ Dúchese lo antes posible después de pasar tiempo al aire libre.
- ✓ Revise si tiene garrapatas en usted, su ropa, sus niños o sus mascotas.
- ✓ Lave y seque la ropa en la secadora a alta temperatura.



Formas Saludables de Controlar el Estrés

- » Coma comidas saludables y bien balanceadas.
- » Duerma lo suficiente.
- » Sea físicamente activo y muévase más
- » Beba alcohol con moderación.
- » Evite fumar y el uso de productos de tabaco.
- » Respire profundamente, estírese, medite.
- » Relájese a través del yoga, la música, la jardinería o un nuevo pasatiempo.
- » Desconéctate del teléfono, la televisión y la computadora.



Los residentes de cualquier edad pueden obtener seguro médico gratuito o de bajo costo a través de NJ FamilyCare. Esto incluye a las personas que califican para el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) o Medicaid.

La elegibilidad se basa en los ingresos y el tamaño del hogar.

Para obtener más información, visite: njfamilycare.dhs.state.nj.us.

Si no califica para NJ FamilyCare, hay otras opciones de seguro disponibles en: www.getcovered.nj.gov.

