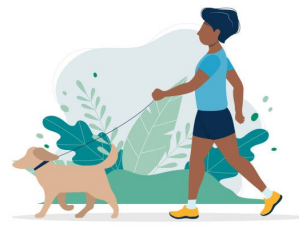


Your Health Your Life



Atlantic County
Division of Public Health
Newsletter
Spring 2023

Spring Into Healthy Habits: Move More, Sit Less and Get Enough Sleep

A short daily walk or quick workout video will add up to the recommended 150 minutes of activity per week. Break down the minutes throughout your week and find the activities that work for you. Physical activity is linked to better sleep, sharper memory, improved concentration and balance, and reduces risk of weight gain, heart disease, dementia, and depression.

May is Better Sleep Month

Sleep is very important for mental and physical health. It provides the body with a chance to heal and repair. Getting enough sleep can help keep moods regulated, promote healthy decision making, and help maintain overall emotional wellness. Not getting enough sleep increases risk for obesity, type 2 diabetes, high blood pressure, heart disease and stroke, depression, and anxiety.

Recommended Hours		
Infant	4- 12 months	12-16 hours per 24 hours (including naps)
Toddler	1- 2 years	11-14 hours per 24 hours (including naps)
Pre-School	3- 5 years	10-13 hours per 24 hours (including naps)
School Age	6- 12 years	9- 12 hours per 24 hours
Teen	13-18 years	8- 10 hours per 24 hours
Adult	18 and older	7 or more hours per night

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Tips to help get a better-quality sleep:

- Have a consistent bedtime
- Relax before bed, read a book, listen to soothing sounds
- Cut back on caffeine
- Avoid eating a large meal close to bedtime
- Limit blue light (television, computers, cell phones) before bed
- Sleep area should be cool, dark, and quiet
- Take a warm bath or shower before bed
- Exercise regularly, but not close to bedtime
- Avoid excessive alcohol consumption and tobacco



NOW IS THE TIME TO PREPARE FOR WILDFIRE AND HURRICANE SEASON

- * Sign up for emergency alerts at atlantic-county.org/oeep
- * Complete a contact card for every member of your family
- * Choose an emergency contact- it might be easier to reach a friend or relative who lives out of town
- * Build an emergency supply kit with at least a 3 day supply of food and water for each person in your family - Include medicines, personal care items, safety supplies, electronics, and copies of important financial, legal, medical, and household documents
- * Know evacuation routes
- * Document and insure property
- * Make property improvements that reduce risk of damage and prevent potential injuries
- * Learn first aid and CPR
- * For more preparedness information visit readyatlantic.org



Protect Your Family and Pets from Rabies

Rabies is a deadly disease caused by a virus. You can become infected with rabies through the bite of an infected animal or by getting saliva from an infected animal into your eyes, mouth, or an open wound. The best way to prevent rabies is to avoid contact with wildlife and keep your pet's rabies vaccination up-to-date.

Remind your kids not to touch or feed stray cats or dogs and teach them to stay away from wild animals such as bats, raccoons, skunks, and foxes.

The Atlantic County Animal Shelter, located at 240 Old Turnpike Road, Pleasantville, offers free rabies vaccination by appointment only. Call 609-485-2345 or visit atlantic-county.org/animal-shelter



Eating healthy when money is tight can be challenging. **These tips can help:**

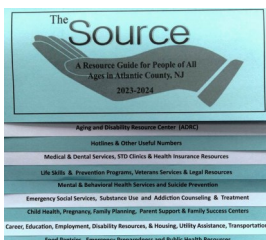
- Plan meals and snacks for the week and make a list.
- Check for sales, use coupons or a store loyalty card.

- Use the unit price listed on the shelves to get the best price.
- Buy store brands and bulk items.

Healthy foods available all year:

- **Protein** - Dried or canned beans can be made into chili, and added to soups and salads. Dried lentils do not require soaking and can be made into a soup/stew. When using canned beans, be sure to rinse off the salt. Eggs are also a great source of protein.
- **Vegetables** - Carrots, green beans, green lettuces, potatoes, fresh or frozen spinach
- **Fruit** - Apples and bananas
- **Grains** - Rice (brown is better), oats, barley
- **Drinks** - Fat free or low-fat milk and water are the best choices. Try not to buy sugary beverages.

For more information visit [The Community Food Bank of South Jersey](https://www.thecommunityfoodbankofsouthjersey.org) at [CFBNJ.org](https://www.cfbnj.org) or call 609-383-8843



The Source
A RESOURCE GUIDE
FOR PEOPLE OF ALL AGES
IN ATLANTIC COUNTY
available in English
& Spanish at aclink.org
or scan the QR code

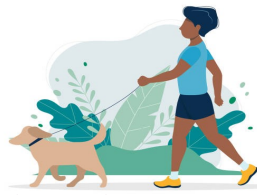


Contact Christine King
609-645-7700 ext.4381
to request paper copy



Atlantic County Division of Public Health: Working for Healthy People and Healthy Communities
Atlantic County Executive
Dennis Levinson
Atlantic County Board of Commissioners
John W. Risley, Jr., Chairman

Su salud Su vida



Boletín de Salud de la
División de Salud Pública
del Condado de Atlantic
Primavera 2023

Adopte Hábitos Saludables: Muévase Más, Siéntese Menos y Duerma lo Suficiente

Una caminata diaria corta o un video de entrenamiento rápido sumarán los 150 minutos recomendados de actividad por semana. Desglose los minutos a lo largo de su semana y encuentre las actividades que funcionan para usted. La actividad física está relacionada con un mejor sueño, una memoria más aguda, una mejor concentración y equilibrio, y reduce el riesgo de aumento de peso, enfermedades cardíacas, demencia y depresión.

Mayo es el Mes de Dormir Mejor

Dormir es muy importante para la salud mental y física. Brinda al cuerpo la oportunidad de curarse y repararse. Dormir lo suficiente puede ayudar a mantener el estado de ánimo regulado, promover la toma de decisiones saludables y ayudar a mantener el bienestar emocional general. No dormir lo suficiente aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, depresión y ansiedad.

Horas Recomendadas

Bebé	4- 12 meses	12-16 horas por 24 horas (incluyendo siestas)
El Niño	1- 2 años	11-14 horas por 24 horas (incluyendo siestas)
Pre Escolar	3- 5 años	10-13 horas por 24 horas (incluyendo siestas)
Edad Escolar	6- 12 años	9- 12 horas por 24 horas
Adolescente	13-18 años	8- 10 horas por 24 horas
Adulto	18 y mas viejo	7 o más horas por noche

cdc.gov

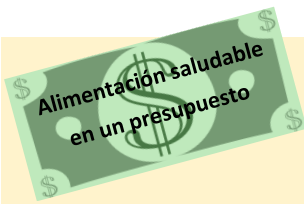
Consejos para ayudar a obtener un sueño de mejor calidad:

- Tener una hora de acostarse constante
- Relájese antes de acostarse, lea un libro, escuche sonidos relajantes
- Reducir la cafeína
- Evite comer una comida copiosa cerca de la hora de acostarse
- Limitar la luz azul (televisión, computadoras, celulares) antes de acostarse
- El área para dormir debe ser fresca, oscura y tranquila
- Tomar un baño o ducha caliente antes de acostarse
- Hacer ejercicio regularmente, pero no cerca de la hora de acostarse
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco



AHORA ES EL MOMENTO DE PREPARARSE PARA INCENDIOS Y HURACANES

- * Regístrese para recibir alertas de emergencia en atlantic-county.org/oeep
- * Complete una tarjeta de contacto para cada miembro de su familia
- * Elija un contacto de emergencia; podría ser más fácil comunicarse con un amigo o pariente que vive fuera de la ciudad
- * Prepare un kit de suministros de emergencia con al menos un suministro de alimentos y agua para 3 días para cada miembro de su familia. Incluya medicamentos, artículos de cuidado personal, suministros de seguridad, dispositivos electrónicos y copias de documentos financieros, legales, médicos y del hogar importantes.
- * Conoce las rutas de evacuación
- * Documentar y asegurar la propiedad
- * Realizar mejoras en la propiedad que reduzcan el riesgo de daños y prevengan posibles lesiones
- * Aprende primeros auxilios y RCP
- * Para obtener más información sobre preparación visite readyatlantic.org



Comer sano cuando el dinero es escaso puede ser un desafío. Estos consejos pueden ayudar:

- Planificar comidas y meriendas para la semana y hacer una lista.
- Verifique las ventas, use cupones o una tarjeta de fidelidad de la tienda.

-Utilice el precio unitario que figura en los estantes para obtener el mejor precio.

-Comprar marcas de tiendas y artículos a granel.

Alimentos saludables disponibles todo el año:

Proteína-los frijoles secos o enlatados se pueden convertir en chili y agregarse a sopas y ensaladas. Las lentejas secas no requieren remojo y se pueden preparar en una sopa/guiso. Cuando use frijoles enlatados, asegúrese de enjuagar la sal. Los huevos también son una gran fuente de proteínas.

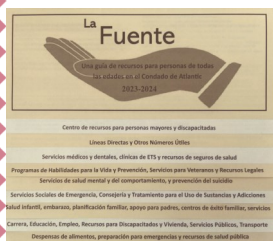
Verduras - Zanahorias, judías verdes, lechugas verdes, papas, espinacas frescas o congeladas

Fruta - Manzanas y plátanos

Granos - Arroz (el integral es mejor), avena, cebada

Bebidas-la leche descremadas o bajas en grasa y el agua son las mejores opciones. Trate de no comprar bebidas azucaradas.

Para obtener más información, visite [The Community Food Bank of South Jersey](http://TheCommunityFoodBankofSouthJersey.org) en CFBNJ.org o llame al 609-383-8843



La Fuente
UNA GUÍA DE RECURSOS
PARA PERSONAS DE TODAS
LAS EDADES
EN EL CONDADO DEL
ATLÁNTICO
disponible en inglés
y español en aclinck.org o
escanee el código QR



Contacte a Christine King
609-645-7700 ext. 4381
para solicitar una copia en
papel

Proteja a su Familia y Mascotas de la Rabia

La rabia es una enfermedad mortal causada por un virus. Puede infectarse con la rabia a través de la mordedura de un animal infectado o si la saliva de un animal infectado le entra en los ojos, la boca o una herida abierta. La mejor manera de prevenir la rabia es evitar el contacto con la vida silvestre y mantener al día la vacunación antirrábica de su mascota.

Recuérdelos a sus hijos que no deben tocar ni alimentar a gatos o perros callejeros y enséñeles a mantenerse alejados de animales salvajes como murciélagos, mapaches, zorrillos y zorros.

El Refugio de Animales del Condado de Atlantic, ubicado en 240 Old Turnpike Road, Pleasantville, ofrece vacunación gratuita contra la rabia solo con cita previa. Llame al 609-485-2345 o visite atlantic-county.org/animal-shelter



División de Salud Pública del Condado de Atlantic: Trabajando para la salud de las personas y comunidades
Ejecutivo del Condado de Atlantic
Dennis Levinson

Junta de Comisionados del Condado de Atlantic
John W. Risley, Jr., Chairman