



SUMMER INCREASES RISK OF MOSQUITO AND TICK BORNE ILLNESSES

Avoid Contact: Stay indoors at dawn and dusk, which are peak mosquito biting times. Avoid tick-infested areas such as tall grass and bushes. Check yourself, your children and pets often for ticks. Bathe or shower within two hours after being where ticks live.

Drain Standing Water: Reduce the number of places mosquitoes can lay their eggs and breed.

- Remove water in old tires, buckets, garbage cans,
- Clean out gutters and unblock drainage ditches.
- Empty water in plant pots and plastic wading pools at least once a week.
- Check tarps on boats, grills and other things that may collect water.
- Change water in bird baths and pets' water bowls twice a week.

Wear Protective Clothing: When weather permits, wear long-sleeves, long pants and socks when outdoors. Tuck your pants into sock tops or boots and wear light-colored clothing to make it easier to find ticks.

Use an EPA-registered insect repellent that contain DEET, picaridin, or oil of lemon eucalyptus. Even a short time outdoors can be long enough to get mosquito and tick bites. Follow label instructions.



With tweezers grasp tick close to your skin
Pull gently with backward pressure
Wash area with soap, water

It can take 3 to 14 days to become sick after a tick bite. **If you experience symptoms** such as fever, rash, severe headache, chills, nausea or vomiting, muscle and joint pain and weakness you should **see a doctor right away.**



Control social media use and improve well-being

Social media has clear benefits helping us stay connected and informed. But there is also evidence of the negative impacts of social media use, or overuse, especially among young people. For better physical and mental health, consider limiting overall social media time to 30 minutes a day. Cut back on a specific social media platform, take a short, complete break, and limit random scrolling time.

Here's how:

- **Track your time on social media** Apps are available to help you
- **Turn off notifications** to minimize the distraction and interruptions.
- **Reduce** the number of social media platforms you regularly use.
- **Work with a partner** Take on this challenge with a partner who can provide encouragement and motivation and hold you accountable.
- **Set aside a specific time**, with a time limit, to use social media
- **Set offline times** at specific times during the day/week when you'll be completely offline.
- **Take a temporary break**, such as a day or more without using social media.

For more tips visit: engage.youth.gov

Protect Your Family and Pets from Rabies

Avoid contact with wildlife
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.



The Atlantic County Animal Shelter, located at 240 Old Turnpike Road, Pleasantville, offers free rabies vaccination by appointment.
Call 609-485-2345

or visit : atlantic-county.org/animal-shelter

August is National Immunization Awareness Month

It's important that you stay up to date on recommended vaccines, including the COVID-19 vaccine. Even though the emergency phase has ended, COVID-19 remains a concern. Older adults and people with certain conditions still have an increased risk of severe illness from COVID-19.

Vaccines are effective and the safest way to protect you, your children and your community from serious and potentially life-threatening illnesses. As your children head back to school this fall, make sure they get caught up on missed well-child visits and recommended vaccines.

Immunizations are available for children 18 years and younger who are uninsured or have NJ Family Care Plan A. Call the Atlantic County Division of Public Health at 609-645-5933 to make an appointment.

Remember to take care of yourself too! Vaccines aren't just for kids. Ask your doctor about the immunizations you may need for your age, health conditions, job, or lifestyle.

For more information visit www.cdc.gov/vaccines.





EL VERANO AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS Y GARRAPATAS

Evite el contacto: permanezca en el interior al amanecer y al anochecer, que son las horas pico de picaduras de mosquitos. Evite las áreas infestadas de garrapatas, como la hierba alta y los arbustos. Revíselo a sí mismo, a sus hijos ya sus mascotas con frecuencia para ver si tienen garrapatas. Báñese o dúchese dentro de las dos horas posteriores a haber estado donde viven las garrapatas.

Drene el agua estancada: reduzca la cantidad de lugares donde los mosquitos pueden poner sus huevos y reproducirse.

- Quite el agua de llantas viejas, baldes, botes de basura,
- Limpie las canaletas y destape las zanjas de drenaje.
- Vacíe el agua en macetas y piscinas de plástico para niños al menos una vez a la semana.
- Revise las lonas de los botes, las parrillas y otras cosas que puedan acumular agua.
- Cambie el agua de los bebederos para pájaros y de los tazones de agua de las mascotas dos veces por semana.

Use ropa protectora: cuando el clima lo permita, use mangas largas, pantalones largos y calcetines cuando esté al aire libre. Métase los pantalones dentro de las medias o las botas y use ropa de colores claros para que sea más fácil encontrar las garrapatas.

Use un repelente de insectos registrado por la EPA que contenga DEET, picaridina o aceite de eucalipto de limón. Incluso un breve tiempo al aire libre puede ser suficiente para que le piquen los mosquitos y las garrapatas. Siga las instrucciones de la etiqueta.

Garrapata
Eliminación



Tome la garrapata cerca de su piel
Tire suavemente con presión hacia atrás
Lave el área con jabón, agua

Puede tomar de 3 a 14 días enfermarse después de una picadura de garrapata. Si experimenta síntomas como fiebre, sarpullido, dolor de cabeza intenso, escalofríos, náuseas o vómitos, dolor y debilidad muscular y articular, debe consultar a un médico de inmediato.



Controle el uso de las redes sociales y mejore el bienestar

Las redes sociales tienen claros beneficios que nos ayudan a mantenernos conectados e informados. Pero también hay evidencia de los impactos negativos del uso o uso excesivo de las redes sociales, especialmente entre los jóvenes. Para una mejor salud física y mental, se recomienda usar las redes sociales solo durante 30 minutos por día. Considere limitar el tiempo general de las redes sociales, reduzca el uso de una plataforma de redes sociales específica, tome un descanso breve y completo y limite el tiempo de desplazamiento aleatorio. **Así es cómo:**

Haga un seguimiento de su tiempo en las redes sociales Las aplicaciones están disponibles para ayudarlo

Desactiva las notificaciones para minimizar las distracciones y las interrupciones.

Reduzca la cantidad de plataformas de redes sociales que usa regularmente.

Trabaje con un socio Acepte este desafío con un socio que pueda alentarlos y motivarlos y hacerlo responsable.

Separa un tiempo específico, con un límite de tiempo, para usar las redes sociales

Establece tiempos sin conexión en momentos específicos durante el día o la semana en los que estarás completamente desconectado.

Tómese un descanso temporal, como un día o más, sin usar las redes sociales.

Para obtener más consejos, visite: engagement.youth.gov

Proteja a su familia y mascotas de la rabia

Evite el contacto con la vida silvestre.

Mantén al día la vacunación antirrábica de tu mascota

Recuérdelos a sus hijos que no deben tocar ni alimentar a los gatos o perros callejeros y enséñeles a mantenerse alejados de los animales salvajes.

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



Agosto es Nacional Mes de Concientización sobre la Vacunación

Es importante que se mantenga actualizado sobre las vacunas recomendadas, incluida la vacuna contra el COVID-19. Aunque la fase de emergencia ha terminado, el COVID-19 sigue siendo una preocupación. Los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones aún tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. Las vacunas son efectivas y la forma más segura de protegerlo a usted, a sus hijos y a su comunidad de enfermedades graves y potencialmente mortales. A medida que sus hijos regresen a la escuela este otoño, asegúrese de que se pongan al día con las visitas de niño sano perdidas y las vacunas recomendadas.

Las vacunas están disponibles para niños menores de 18 años que no tienen seguro o tienen NJ Family Care Plan A. Llame a la División de Salud Pública del Condado de Atlantic al 609-645-5933 para programar una cita.

¡Recuerda cuidarte tú también! Las vacunas no son solo para niños. Pregúntele a su médico acerca de las vacunas que puede necesitar para su edad, condiciones de salud, trabajo o estilo de vida.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vaccines.

