

Your Health Your Life



Atlantic County
Division of Public Health
Summer 2025 Newsletter



Get Back on Track with Routine Vaccinations



You have the power to protect your children against serious diseases. This summer, schedule a check-up with your doctor to ensure your child is up to date on their vaccinations. During the visit, you can also talk to the doctor about their overall physical and mental health and schedule any additional exams that might be needed. A summer check-up can contribute to good health year-round!

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

**For more county services and resources visit The SOURCE
on our website at www.atlanticcountynj.gov or scan the QR code**



TICK
REMOVAL



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, see a doctor right away.

Protect Yourself from Tick Bites

- ✓ Use an EPA-registered insect repellent with one of the active ingredients: **DEET, Picaridin, IR3535, Oil of lemon eucalyptus, Para-menthane-diol, 2-undecanone**
- ✓ Wear clothing treated with permethrin
- ✓ Shower as soon as possible after spending time outdoors
- ✓ Check for ticks on yourself/clothing, kids and pets
- ✓ Wash and tumble clothes in a dryer on high heat



Healthy Ways To Manage Stress

- » Eat healthy, well-balanced meals
- » Get plenty of sleep
- » Be physically active & move more
- » Drink alcohol in moderation
- » Avoid smoking & the use of tobacco products
- » Take deep breathes, stretch, meditate
- » Unwind through yoga, music, gardening or a new hobby
- » Disconnect from phone, tv, and computer



Residents of any age may be able to get free or low-cost health insurance through NJ FamilyCare. It includes people who qualify for Children's Health Insurance Program (CHIP) or Medicaid.

Eligibility is based on income and household size.

For more information visit: njfamilycare.dhs.state.nj.us.

If you don't qualify for NJ FamilyCare, other insurance options are available at: www.getcovered.nj.gov.

Atlantic County Executive
Dennis Levenson



Atlantic County Board of Commissioners
Richard R. Dase, Chairman

NJ FAMILY CARE
RENEWAL PACKETS ARE COMING

Update your mailing address at
1-800-701-0710 (TTY: 711)



**For more information
visit Stay Covered NJ
www.nj.gov/StayCoveredNJ
or scan the QR code**





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.

