

# Your Health Your Life



Atlantic County Division of Public Health  
Spring 2026 Newsletter

## Spring Into Motion

**Include a half hour walk in your daily routine. It adds up to the recommended 150 minutes of activity per week. Studies show that regular activity can help you sleep better, improve memory and concentration, and reduce risk of weight gain, heart disease, and depression.**

To help you get started, check out our walking guide



Atlantic County  
Walking Guide



Walk for Better Health

## Protect Yourself from Tick Bites

- ✓ Use an EPA-registered insect repellent with one of the ingredients: DEET, Picaridin, Oil of Lemon Eucalyptus (OLE), and IR3535
- ✓ Wear clothing treated with permethrin
- ✓ Shower after spending time outdoors
- ✓ Check for ticks on yourself/clothing, kids and pets
- ✓ Wash and tumble clothes in a dryer on high heat



## Healthy Start for Moms and Babies

Maternal health is all about making sure moms stay safe and healthy while they are pregnant, giving birth, and caring for a new baby.

Our Improved Pregnancy Outcomes program offers moms one-on-one counseling. Call 609-645-5933 for more information.

The Family Connects NJ program also offers parents a free home visit from a nurse within the first two weeks after their child's birth. This service is available to all families, regardless of income, insurance coverage, immigration status or family structure. This includes adoptive families, resource parents, kinship caregivers and families experiencing stillbirth or loss of a newborn.

The nurse will evaluate health of mom and baby, screen for potential complications, answer questions about welcoming a newborn, make a referral for grief counseling in a case of stillborn or loss, and address any unexpected changes families are experiencing. Connecting families to community resources is based on individual circumstances. For more information visit [www.familyconnectsnj.org](http://www.familyconnectsnj.org)

## Keeping Our Kids Healthy

The American Academy of Pediatrics (AAP) vaccination schedule continues to be the best recommendation for protecting children from serious diseases. It is based on decades of research and ensures vaccines are given at the ages when they provide the strongest protection—right when children need it most.



Many vaccines are given in the first two years of life because infants and toddlers are most at risk to infections. Booster doses later in childhood and adolescence help maintain long-term protection.

Vaccines train our immune system to recognize and fight harmful viruses and bacteria before they cause illness. Thanks to routine childhood immunizations, diseases that once harmed or killed thousands of children each year—such as measles, polio, and diphtheria—are now rare in the United States.



But these diseases have not disappeared entirely. They spread when vaccination rates drop. Following the recommended schedule helps keep children protected when they are the most vulnerable.

Source [aap.org](http://aap.org)

**Talk with your pediatrician!  
They are your best partner  
in protecting your  
child's health.**



For more information and to view the vaccine schedule, visit [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org).



**Vaccinations are available  
for children who are uninsured or have  
NJ Family Care Plan A  
Call 609-645-5933  
to make an appointment**

**NJ FAMILY CARE - WATCH FOR OUR MAIL!**



Eligibility checks have started.  
**Don't miss your renewal packet.**  
Update your mailing address today at  
**1-800-701-0710 (TTY: 711)**

Atlantic County Executive  
Dennis Levinson



Atlantic County Board of Commissioners  
John W. Risley, Jr., Chairman



## Ponte en movimiento esta primavera

Incluye una caminata de media hora en tu rutina diaria. Esto contribuye a alcanzar los 150 minutos de actividad recomendados por semana. Los estudios demuestran que la actividad regular puede ayudarte a dormir mejor, mejorar la memoria y la concentración, y reducir el riesgo de aumento de peso, enfermedades cardíacas y depresión.

Para ayudarte a empezar, echa un vistazo a nuestra guía de caminatas.



Atlantic County  
Walking Guide



Walk for Better Health

## Protéjase de las picaduras de garrapata.

- ✓ Utilice un repelente de insectos registrado por la EPA que contenga uno de los siguientes ingredientes: DEET, picaridina, aceite de eucalipto limón (OLE) o IR3535.
- ✓ Use ropa tratada con permetrina.
- ✓ Dúchese después de pasar tiempo al aire libre.
- ✓ Revísese a sí mismo y a su ropa, así como a sus hijos y mascotas, en busca de garrapatas.
- ✓ Lave la ropa y séquela en una secadora a alta temperatura.



## Un Comienzo Saludable para Mamás y Bebés

La salud materna consiste en asegurar que las madres se mantengan seguras y sanas durante el embarazo, el parto y el cuidado de su bebé recién nacido.

Nuestro programa de Mejora de los Resultados del Embarazo ofrece a las madres asesoramiento individual. Llame al 609-645-5933 para más información.

El programa Family Connects NJ también ofrece a los padres una visita domiciliar gratuita de una enfermera dentro de las dos primeras semanas posteriores al nacimiento de su hijo. Este servicio está disponible para todas las familias, independientemente de sus ingresos, cobertura de seguro, estatus migratorio o estructura familiar. Esto incluye a las familias adoptivas, padres de crianza temporal, cuidadores familiares y familias que han sufrido un mortinato o la pérdida de un recién nacido.

La enfermera evaluará la salud de la madre y del bebé, realizará exámenes para detectar posibles complicaciones, responderá preguntas sobre la llegada del recién nacido, referirá a servicios de asesoramiento para el duelo en casos de mortinato o pérdida, y abordará cualquier cambio inesperado que las familias estén experimentando. La vinculación de las familias con los recursos comunitarios se realiza en función de las circunstancias individuales. Para más información, visite [www.familyconnectsnj.org](http://www.familyconnectsnj.org)

Ejecutivo del Condado de Atlantic  
Dennis Levinson



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

## Manteniendo Sanos a Nuestros Hijos

El calendario de vacunación de la Academia Estadounidense de Pediatría (AEP) sigue siendo la mejor recomendación para proteger a los niños de enfermedades graves. Se basa en décadas de investigación y garantiza que las vacunas se administren a las edades en las que brindan la protección más sólida: justo cuando los niños más la necesitan.



Muchas vacunas se administran durante los primeros dos años de vida, ya que los lactantes y los niños pequeños son quienes corren mayor riesgo de contraer infecciones. Las dosis de refuerzo, administradas más adelante durante la infancia y la adolescencia, ayudan a mantener una protección a largo plazo.

Las vacunas entrenan a nuestro sistema inmunológico para reconocer y combatir virus y bacterias dañinos antes de que causen enfermedades. Gracias a las inmunizaciones infantiles de rutina, enfermedades que en el pasado dañaban o mataban a miles de niños cada año como el sarampión, la polio y la difteria son ahora poco comunes en los Estados Unidos.



Sin embargo, estas enfermedades no han desaparecido por completo. Se propagan cuando disminuyen las tasas de vacunación. Seguir el calendario recomendado ayuda a mantener a los niños protegidos cuando son más vulnerables.

Source aap.org

¡Hable con su pediatra!  
Es su mejor aliado para proteger la salud de su hijo.

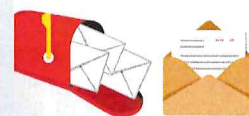


Para más información y para ver el calendario de vacunación, visite [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org).



Hay vacunas disponibles para niños que no tienen seguro o que cuentan con el plan NJ Family Care Plan A. Llame al 609-645-5933 para programar una cita.

NJFAMILYCARE - ¡ESTÉ ATENTO A NUESTRO CORREO!



Las verificaciones de elegibilidad han comenzado. No se pierda su paquete de renovación. Actualice su dirección postal hoy mismo al 1-800-701-0710 (TTY: 711)