

# Your Health Your Life



Atlantic County  
Division of Public Health  
Newsletter  
Summer 2024

## Tips for a Healthy and Safe Summer

### Protect yourself from the sun & heat

- Apply sunscreen with at least SPF 15  
*Reapply through-out the day*
- Wear a hat and lightweight, light-colored, clothing
- Drink plenty of water and avoid sugary beverages
- Stay in an air-conditioned place as much as possible
- Use your stove and oven less to maintain a cooler temperature in your home
- Take a cool shower or bath to cool off

### Prevent tick and mosquito bites

- Use Environmental Protection Agency (EPA) registered insect repellent, wear long-sleeve shirts and long pants
- Stay indoors at dawn and dusk, which are peak mosquito biting times and avoid tick-infested areas such as tall grass and bushes
- Drain standing water to reduce the number of places mosquitoes can lay their eggs and breed

### Vaccines for kids

- Schedule a check-up with your child's doctor
- Make sure your child is up to date on age-specific and routine vaccinations
- Talk to the doctor about your child's overall physical and mental health.

### Prevent summertime injuries

- Wear a helmet on bikes, scooters, skateboards, or anything else on wheels
- Follow safety signs on playgrounds and parks
- Travel smart: Bring a first aid kit, buckle your seatbelt, properly secure child seats, and never leave kids or pets in a hot car

### Be safe in and around water

- Learn to swim: Be able to get a breath and float
- Swim in areas supervised by life guards
- Wear a life jacket near lakes, oceans, and rivers
- Be aware of ocean and river currents
- Avoid alcohol when boating, swimming, or using a hot tub

### Find ways to stay active

- Learn a sport with friends in the neighborhood
- Visit and explore the local parks
- Take a walk and count how many steps you take
- Get enough sleep each night and stick to it  
*Rest is also a healthy part of an active routine*



Help us understand the needs  
in your community

Scan the QR Code or Visit

<https://bit.ly/AtlanticSurvey-2024>



All responses are confidential

**The 2024-2025 Source Book**  
A RESOURCE GUIDE  
FOR PEOPLE OF ALL AGES  
IN ATLANTIC COUNTY  
is available  
Contact Christine King  
609-645-7700 ext.4381

Atlantic County Division of Public Health: Working for Healthy People and Healthy Communities

Atlantic County Executive  
Dennis Levinson



Atlantic County Board of Commissioners  
Maureen Kern, Chairwoman



## Consejos Para un Verano Saludable y Seguros

### Protégete del sol y del calor

- Aplicar protector solar con al menos FPS 15  
*Vuelva a aplicar a lo largo del día*
- Use un sombrero y ropa ligera y de colores claros
- Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas
- Permanezca en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible
- Use menos la estufa y el horno para mantener un lugar más fresco temperatura en tu casa
- Tome una ducha o un baño frío para refrescarse

### Prevenir las picaduras de garrapatas y mosquitos

- Utilice la Agencia de Protección Ambiental (APA) repelente de insectos registrado, usen camisas de mangas larga y pantalones
- Permanezca en el interior al amanecer y al anochecer, que son las horas pico de tiempos de picadura de mosquitos y evitar áreas infestadas de garrapatas como hierba alta y arbustos
- Drene el agua estancada para reducir el número de lugares los mosquitos pueden poner sus huevos y reproducirse

### Vacunas para niños

- Programe un chequeo con el médico de su hijo
- Asegúrese de que su hijo esté actualizado sobre información específica para su edad y vacunas de rutina
- Hable con el médico sobre el estado general de la salud física y mental de sus hijos

### Prevenir traumas de verano

- Use un casco en bicicletas, scooters, patinetas, o cualquier otra cosa sobre ruedas
- Siga las señales de seguridad en parques infantiles y parques
- Viaje inteligentemente: Lleve un botiquín de primeros auxilios, abróchese cinturón de seguridad, asientos para niños correctamente asegurados y Nunca dejes a niños o mascotas en un auto caliente

### Esté seguro dentro y alrededor del agua

- Aprende a nadar: poder respirar y flotar
- Nadar en áreas supervisadas por socorristas
- Use un chaleco salvavidas cerca de lagos, océanos y ríos
- Esté atento a las corrientes oceánicas y fluviales
- Evite el alcohol al navegar, nadar, o usar un jacuzzi

### Encuentre formas de mantenerse activo

- Aprende un deporte con amigos del barrio
- Visita y explora los parques locales
- Sal a caminar y cuenta cuántos pasos das
- Duerma lo suficiente cada noche y respételo

*El descanso también es una parte saludable de una rutina activa*



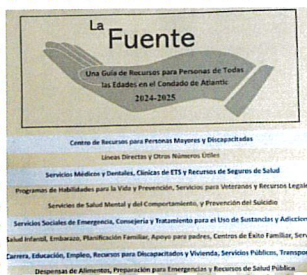
**Ayúdanos a comprender las necesidades de su comunidad**



Escanee el Código QR o Visite

<https://bit.ly/AtlanticSurvey-2024>

**Todas las respuestas son confidenciales**



**La 2024-2025  
Libro Fuente**  
*UNA GUÍA DE RECURSOS  
PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES  
EN EL CONDADO DEL ATLÁNTICO  
está disponible*

Contactar a Christine King  
609-645-7700 extensión 4381

