

Your Health Your Life



Atlantic County
Division of Public Health
Newsletter
Winter 2022

Protect Yourself and Your Family from RSV

RSV (Respiratory Syncytial Virus) is a virus that causes cold-like symptoms that may include coughing, sneezing, runny nose, and fever. Most people recover in a week or two, but RSV can be very serious, especially for infants and babies 6 months and younger, people with weakened immune systems and adults 65 years and older. However, the risk of severe illness exists for everyone, even for people who are otherwise healthy. Some people may develop bronchiolitis which is inflammation of the small airways in the lung or pneumonia that may require hospitalization.

RSV spreads when an infected person coughs or sneezes and the virus droplets get in your eyes, nose, or mouth. It also spreads from direct contact, such as kissing or touching a surface that has the virus on it and then touching your face. RSV can survive for many hours on hard surfaces and typically lives on soft surfaces such as tissues and hands for shorter amounts of time. It circulates with other respiratory viruses, and it can be hard to tell the difference between RSV, COVID-19, and flu. RSV is very common. Almost all children will have had an RSV infection by their 2nd birthday. They are often exposed outside the home, in school or daycare centers. Then they transmit the virus to other members of the family.

February is American Heart Month

The perfect time to make small changes that can lead to a lifetime of heart health. Take the stairs instead of the elevator. Choose low sodium foods and include plenty of fruits and vegetables to help prevent conditions that can damage the heart such as high blood pressure, high cholesterol, and diabetes.

For more information visit the

American Heart
Association at
www.heart.org

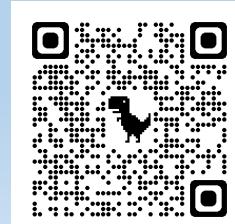
To help prevent illness and stay well:

- ◆ Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds
- ◆ Cover coughs and sneezes
- ◆ Avoid close contact with others who are sick and stay home if you are sick
- ◆ Avoid touching your face, particularly your eyes, nose, and mouth
- ◆ Clean frequently touched surfaces
- ◆ Get a flu shot and stay up to date with COVID-19 vaccines including boosters

Call your healthcare provider if you have cold-like symptoms that won't go away or worsen.

If your child is having difficulty breathing, not drinking enough fluids, or has worsening symptoms, call your child's healthcare provider right away.

Scan for more information or visit:
atlantic-county.org/public-health
or call 609-645-7700 ext. 4381



Adult Flu and COVID-19 Vaccinations & Boosters for residents 18 years and older No appointment needed

Walk-In Tuesdays
9 AM - 12 Noon
201 S. Shore Road, Northfield
and
3rd Tuesday of the month,
10 AM - 12 Noon
310 Bellevue Avenue, Hammonton

Pediatric Flu and COVID-19
Vaccinations and Boosters
For children 6 months-18 years old
Available by appointment
in Northfield and Hammonton.
Call (609) 645-5933.



Su salud Su vida



Boletín de Salud de la
División de Salud Pública
del Condado de Atlantic
Invierno 2022

Protéjase Usted y a su familia del RSV

El RSV (virus respiratorio sincitial) es un virus que causa síntomas parecidos a los del resfriado que pueden incluir tos, estornudos, secreción nasal y fiebre. La mayoría de las personas se recuperan en una semana o dos, pero el RSV puede ser muy grave, especialmente para bebés y bebés de 6 meses o menos, personas con sistemas inmunitarios debilitados y adultos de 65 años o más. Sin embargo, el riesgo de enfermedad grave existe para todos, incluso para las personas sanas. Algunas personas pueden desarrollar bronquiolitis, que es una inflamación de las vías respiratorias pequeñas en los pulmones o neumonía que puede requerir hospitalización.

El RSV se propaga cuando una persona infectada tose o estornuda y las gotitas del virus entran en contacto con los ojos, la nariz o la boca. También se propaga por contacto directo, como besar o tocar una superficie que tiene el virus y luego tocarse la cara. RSV puede sobrevivir durante muchas horas en superficies duras y, por lo general, vive en superficies blandas, como pañuelos y manos, por períodos de tiempo más cortos. Circula con otros virus respiratorios y puede ser difícil diferenciar entre el RSV, el COVID-19 y la gripe. El RSV es muy común. Casi todos los niños habrán tenido una infección por RSV antes de cumplir 2 años. Suelen estar expuestos fuera del hogar, en la escuela o en las guarderías. Luego transmiten el virus a otros miembros de la familia.

Febrero es el Mes Americano del Corazón

El momento perfecto para hacer pequeños cambios que pueden conducir a una vida de salud del corazón. Vé por las escaleras en lugar del ascensor. Elija alimentos bajos en sodio e incluya muchas frutas y verduras para ayudar a prevenir condiciones que pueden dañar el corazón como presión arterial alta, alta colesterol y diabetes.

Para más información visite el

Corazón americano
asociación en
www.heart.org

Para ayudar a prevenir enfermedades y mantenerse saludable:

- ◆ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- ◆ Cubra la tos y los estornudos
- ◆ Evite el contacto cercano con otras personas enfermas y quédese en casa si usted está enfermo
- ◆ Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.
- ◆ Limpie las superficies que se tocan con frecuencia
- ◆ Vacúnese contra la gripe y manténgase al día con las vacunas COVID-19, incluidos los refuerzos

Llame a su proveedor de atención médica si tiene síntomas parecidos a los de un resfriado que no desaparecen o empeoran.

Si su hijo tiene dificultad para respirar, no bebe suficientes líquidos, o los síntomas empeoran, llame al proveedor de atención médica de su hijo de inmediato.

Escanea para más información o visita:
atlantic-county.org/public-health
o llame al 609-645-7700 ext. 4381



Gripe de adultos y COVID-19 Vacunas y Refuerzos para residentes mayores de 18 años

No se necesita cita

Martes sin cita previa

9 AM - 12 Mediodía

201 S. Shore Road, Northfield

y

3er Martes del mes,
10 AM - 12 Mediodía

310 Bellevue Avenue, Hammonton

Gripe pediátrica y COVID-19
Vacunas y Refuerzos

Para niños de 6 meses a 18 años

Disponible **con cita previa**
en Northfield y Hammonton.

Llame al (609) 645-5933.



División de Salud Pública del Condado de Atlantic:
Ejecutivo del Condado de Atlantic
Dennis Levinson

Trabajando para la salud de las personas y comunidades
Junta de Comisionados del Condado de Atlantic
Maureen Kern, Chairwoman

11/30/2022