



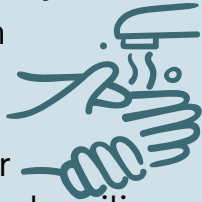
Spring Into Healthy Habits

A daily half hour walk will add up to the recommended 150 minutes of activity per week. Routine physical activity is linked to better sleep, sharper memory, improved concentration, and reduces risk of weight gain, heart disease, dementia, and depression.

Stay Healthy Around Animals

While visiting with animals at fairs, farms, zoos, camps, and aquariums, it's important to remember animals carry germs that can make you sick.

Washing your hands with soap and water is the best way to get rid of germs. If soap and water are unavailable, use a hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Facts About Measles

Measles can lead to serious health complications, particularly in children under the age of 5.

Symptoms include: high fever (may spike to more than 104° F), cough, runny nose, red, watery eyes, and rash (3-5 days after symptoms begin).



Measles Is Very Contagious

It is spread through the air when an infected person coughs or sneezes. Even before showing symptoms, someone with measles can spread the virus to others, starting 4 days before the onset of measles rash and continuing for 4 days after. Measles virus can live in the air for as long as 2 hours after an infected person leaves an area.

Two doses of measles-mumps-rubella (MMR) vaccine provide the best protection against measles for your child.

 1ST DOSE 12 - 15 months of age	 2ND DOSE 4 - 6 years of age
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

If your family is **traveling abroad**, the vaccine recommendations are a little different.

Talk to your doctor about what is right for your child.

What You Should Know About Bird Flu (H5N1)

It's a virus that primarily infects poultry and is spreading in dairy cattle. Human cases have been found in farm workers who had direct contact with sick poultry or cows. Cats can also catch it from drinking raw milk from infected cows, exposure to wild birds, or contact with cows and chickens. While the risk to the public remains low, everyone should take precautions:

- Avoid raw milk and raw milk products, only drink pasteurized milk that has been treated to kill harmful bacteria and don't feed raw milk or food to your pets
- Cook poultry, eggs, and meat to 165 °F, to kill bacteria and viruses
- Avoid contact with poultry, wild birds, and other animals that appear ill or are dead, and contact with surfaces that may have been contaminated with their feces
- Wash your hands and surfaces thoroughly before and after handling poultry, meat, and eggs



To report sick or dead poultry, contact the NJ Department of Agriculture Division of Animal Health at 609-671-6400. If you find sick or dead wild birds, do not handle them. Contact the NJ Department of Environmental Protection's Fish and Wildlife hotline at 1-877-WARNDEP

For updates about Bird Flu visit: www.nj.gov/H5N1



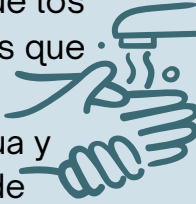
Adopte Hábitos Saludables en la Primavera

Una caminata diaria de media hora sumará los 150 minutos de actividad recomendados a la semana. La actividad física regular se relaciona con un mejor sueño, una memoria más aguda, una mejor concentración y reduce el riesgo de aumento de peso, enfermedades cardíacas, demencia y depresión.

Manténgase Saludable Cerca De Los Animales

Al visitar animales en ferias, granjas, zoológicos, campamentos y acuarios, es importante recordar que los animales portan gérmenes que pueden enfermarlo.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.



Datos Sobre el Sarampión

El sarampión puede provocar complicaciones de salud graves, especialmente en niños menores de 5 años.

Los síntomas incluyen: fiebre alta (puede alcanzar más de 104° F), tos, secreción nasal, ojos enrojecidos y llorosos y sarpullido (3 a 5 días después de que comienzan los síntomas).



El Sarampión es Muy Contagioso

Se propaga por el aire cuando una persona infectada tose o estornuda. Incluso antes de presentar síntomas, una persona con sarampión puede contagiar el virus a otras personas, comenzando 4 días antes de la aparición del sarpullido y continuando durante 4 días después. El virus del sarampión puede sobrevivir en el aire hasta 2 horas después de que una persona infectada abandone una zona.

Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) brindan la mejor protección contra el sarampión para su hijo.



PRIMERA DOSIS

12 - 15 meses de edad



2.ª DOSIS

4 - 6 años de edad

Si su familia viaja al extranjero, las recomendaciones de vacunas son un poco diferentes.

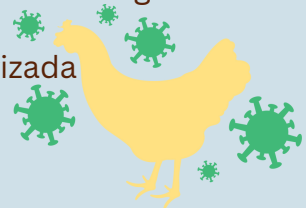
Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.



Lo que debe saber sobre la gripe aviar (H5N1)

Este virus infecta principalmente a las aves de corral y se está propagando en el ganado lechero. Se han detectado casos en humanos en trabajadores agrícolas que tuvieron contacto directo con aves o vacas enfermas. Los gatos también pueden contraerlo al beber leche cruda de vacas infectadas, al estar expuestos a aves silvestres o al contacto con vacas y pollos. Si bien el riesgo para la población sigue siendo bajo, se recomienda tomar precauciones:

- Evite la leche cruda y los productos lácteos crudos, beba únicamente leche pasteurizada que haya sido tratada para eliminar bacterias dañinas y no alimente a sus mascotas con leche cruda ni alimentos crudos.
- Cocine las aves, los huevos y la carne a 165 °F para matar bacterias y virus.
- Evite el contacto con aves de corral, aves silvestres y otros animales que parezcan enfermos o estén muertos y el contacto con superficies que pueden haber sido contaminadas con sus heces
- Lávese bien las manos y las superficies antes y después de manipular aves, carne y huevos.



Para reportar aves de corral enfermas o muertas, comuníquese con la División de Salud Animal del Departamento de Agricultura de Nueva Jersey al 609-671-6400. Si encuentra aves silvestres enfermas o muertas, no las manipule. Comuníquese con la línea directa de Pesca y Vida Silvestre del Departamento de Protección Ambiental de Nueva Jersey al 1-877-WARNDEP. Para obtener información actualizada sobre la gripe aviar, visite: www.nj.gov/H5N1