

5 Ideas Para Celebrar a Mamá con Distanciamiento Social

1. Envíale una tarjeta de celebración. Este detalle es un clásico con el que irás a la segura. Puedes crear una tarjeta virtual si no deseas exponerte al contacto con otros o enviarla por correo. Ahora que están todos en casa, y disponen de más de tiempo, podría ser una buena actividad para realizar con los más chicos. No importa con cual opción te sientas cómodo, lo significativo es que le dejes saber a mamá lo especial que es para ti o los tuyos.

2. Libérala de la cocina enviándole una cena de su restaurante favorito. Gran parte de los establecimientos de comida están haciendo entregas a domicilio siguiendo las medidas sanitarias necesarias. No solo le darás un gran detalle a mamá, también bridas tu apoyo a los restaurantes locales que se han visto directamente afectados por la crisis actual.

3. Crea un video familiar que le alegre el



día. Mamá se pondrá feliz al ver a la familia. Puedes hacerlo tu solo o coordinar con varios miembros de tu familia para que cada uno grave una parte. Con esta idea, que además esta muy de moda en las redes sociales, puedes inclusive obtener dinero extra para ti y para mamá ahora que más se necesita. Si te decides por esta opción, y te atreves a compartirlo a través de Facebook,

etiqueta a @BOSSRevolution hasta el 10 de mayo y podrías ganar \$200, \$100 para mamá y \$100 para ti!

4. Piensa en regalos que pueda disfrutar desde la comodidad de la casa. ¿Qué tal la suscripción de una revista, un vino, un curso de maquillaje o un libro? Hay opciones para todos los presupuestos y gustos. Mejor aún, se las puedes hacer llegar sin necesidad de salir. Solo

basta un poco de imaginación y conocer bien a mamá.

5. Que no falte la llamada. Este es el regalo más importante de todos y el que probablemente reemplace el abrazo que no se puede dar en estos momentos de distanciamiento físico. Gracias a la tecnología podemos estar conectados con nuestros familiares sin importar donde estén. BOSS Revolution te brinda la oportunidad de superar los desafíos de mantenerse en comunicación con quienes están lejos. Puedes hacerlo a través su aplicación, en la comodidad de tu casa, de manera fácil y segura sin incurrir en una factura gigante en estos momentos en que el presupuesto de muchos se ha visto afectado. Si llamas a mamá en su día recibirás un bono de hasta un 20 por ciento de tiempo de llamada con tu recarga de entre \$5-\$100 para que puedas seguir comunicándote con tu familia.

Apoyo a las Víctimas de Abuso Doméstico y Sexual durante la Crisis del COVID-19

Condado de Union, NJ - Los residentes del Condado de Union que están experimentando violencia doméstica o sexual pueden buscar ayuda con los profesionales entrenados y voluntarios del Condado de Union.

Voluntarios entrenados están disponible a través de la línea telefónica, 908-233-7273, 24/7.

Durante la crisis del COVID-19, el Centro de Ayuda a Víctimas continúa proporcionando ayuda y consejería vía telefónica y apoyando con los recursos médicos y asuntos legales. El Centro de Ayuda del Condado de Union también está proporcionando educación preventiva.

Estos servicios que proporcionamos son gratis. Siendo parte del Departamento de Ser-

UNION COUNTY RAPE CRISIS CENTER
WE ARE STILL HERE TO HELP!

Amidst the COVID-19 (coronavirus) pandemic, the Union County Rape Crisis Center has had to make some temporary changes in service. However, please rest assured that this will not stop us from serving survivors as well as the community at large.

Our Confidential Sexual Violence Advocates are available 24/7 to help
908-233-7273
- 24/7 Crisis Hotline
- Remote Crisis Counseling and Support Services
- Telephonic Medical and Legal Advocacy
- Prevention Education Available Virtually
- Referrals to Community Resources

Sponsored by the Union County Board of Chosen Freeholders
UNION COUNTY
We're Connected to You!

vicios Humanos del Condado de Union, el Centro de Ayuda ha estado asistiendo a víctimas desde el 1985. Para más información llame al 908-233-7273 o visite la página ucnj.org/departments/human-services/rape-crisis-center/.

Los recursos disponibles para las víctimas de violencia doméstica en

el Condado de Union incluyen:

YMCA Condado de Union Línea de Violencia Doméstica (24 horas -7 días a la semana) 908-355-HELP (4357).

Condado de Union Centro de Justicia Familiar: 908-527-4980 (Lunes a Viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.).

Estado de New Jersey Línea de Violencia Doméstica (24-7) 1-800-572-SAFE (7233).

La Línea Nacional de Violencia Doméstica (24-7) 1-800-656-HOPE (4673).

Para información general sobre el COVID-19 y contactos 24/7 sobre asistencia visite la página del Departamento de Salud del Estado de New Jersey www.nj.gov/health/wwwww.nj.gov/health/cd/topics/covid2019_community.shtml.

Se Insta a los Residentes del Condado de Union a que Donen Sangre

Condado de Union, NJ - El Condado de Union les pide a los residentes que donen sangre a las agencias que proporcionan ayuda para salvar vidas en necesidad. Agencias como La Cruz Roja Americana y el Centro Sanguíneo de New York, ambos tienen sucursales en el Condado de Union, y se están enfrentando a deficiencias críticas ya que los programas para donar sangre han sido cancelados debido a la crisis del brote del COVID-19 virus.

"Incluso nuestras familias, los socorristas y los líderes comunitarios trabajan al unísono para detener la propagación del COVID-19, pero no podemos olvidarnos de aquellos que



están en riesgo de otras enfermedades que amenazan sus vidas," expresó el Presidente de los Freeholder Alexander Mirabella.

"Las Donaciones de Sangre se necesitan con urgencia para esos pacientes que se encuentran hospitalizados a lo largo de nuestra región, y le pedimos con urgencia a los que estén dis-

puestos a hacer una donación que de un paso adelante y donen su sangre."

Residentes que se han recuperado del COVID-19, además de los residentes que no han sido afectados por el virus y que puedan donar sangre lo pueden hacer sin peligro alguno. La Cruz Roja Americana tiene pro-

gramas en diferentes lugares del Condado de Union, mientras que el Centro Sanguíneo de New York tiene una oficina permanente en Scotch Plains.

También pueden solicitar una cita con la American Red Cross llamando al 1-800-RED CROSS, y el New York Blood Center at 1-800-933-2566.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad y su salud general

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358



Cómo hacer frente a las alergias de primavera y el COVID-19

New York, NY, mayo de 2020 - Hace más de 160 años, el médico británico Dr. Charles Harrison Blackley, quien sufría de los llamados "resfriados de verano", que incluían estornudos, ojos llorosos y secreción nasal, fue el primero en descubrir que el polen de plantas era el desencadenante de sus síntomas.

Los muchos millones de americanos que lidian con lo que ahora se conoce como alergias de primavera o estacionales (o fiebre del heno) han estado buscando desde entonces la mejor combinación de tratamientos y tácticas para aliviar estos síntomas difíciles, dice el alergólogo e inmunólogo David Erstein, de Advanced PC Dermatology.

Según el Colegio Americano de Asma, Alergia e Inmunología, las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas en Estados Unidos, con un costo de más de 18 mil millones de dólares cada año. Claramente, no es un problema pequeño. Pero, ¿por qué ocurren las alergias de primavera?

Miles de millones de pequeños granos de polen, producidos por flores, árboles, malezas y hierbas, a medida que crecen y florecen, soplan con la brisa. El sistema inmunitario de algunas personas identifica el polen como una sustancia extraña: un "invasor" a combatir, mediante la liberación de sustancias químicas en el torrente sanguíneo, llamadas histaminas.

Diferencias con COVID-19

Con la pandemia de COVID-19, que enferma a miles de personas, también es prudente tener en cuenta las diferencias clave de los síntomas entre las alergias estacionales y el virus corona. Las dos afecciones pueden compartir varios síntomas superpuestos, pero solo COVID-19 puede producir dolor en el cuerpo, dolor de garganta y diarrea, dice el Dr. Erstein.

"Las alergias de primavera no conducirán a esos efectos, por lo que, si los experimenta, los signos apuntan más hacia un posible COVID-19", dice. "Para estar seguro, llame a su médico", agre-



Dr. David Erstein

ga.

Alivio

Quizás la mejor manera de abordar los síntomas de alergia de primavera es visitar a un alergólogo certificado.

Algunas tácticas Si sufre de alergias de primavera, ¿cuáles son las mejores formas de hacerle frente? El Dr. Erstein sugiere probar estas tácticas:

Tome medicamentos para la alergia: varios tipos de medicamentos de venta libre pueden resultar extremadamente efectivos, incluidos los antihistamínicos, que alivian la congestión y los ojos llorosos y con picazón; descongestionantes, que alivian la nariz tapada; gotas para los ojos, que ayudan a los ojos rojos y llorosos; y aerosoles nasales, que facilitan la respiración. Tenga en cuenta que algunos medicamentos tienen efectos secundarios, como somnolencia.

Limite el tiempo al aire libre: tiene sentido que la exposición al

polen se reduzca cuando pase menos tiempo al aire libre, especialmente en días ventosos y durante las primeras horas de la mañana, cuando los niveles de polen son más altos.

Protéjase en el interior: algunas medidas sencillas en su casa pueden reducir su exposición al polen en el interior. Primero, quítese los zapatos en la puerta y pídale a otros que hagan lo mismo, lo que evita que los alérgenos se dispersen en sus alfombras y pisos. Báñese y lávese el cabello por la noche, para eliminar el polen. Cierre todas las ventanas y puertas, y use aire acondicionado, en lugar de un ventilador. Las aspiradoras con filtros HEPA (aire de partículas de alta eficiencia) funcionan mucho mejor que otras para atrapar pólenes en el interior.

Dejar de fumar: fumar nunca es una buena idea para su salud, pero los fumadores, generalmente, también sufren peores síntomas de alergia que los no fumadores.

Obtenga vacunas contra la alergia: si los remedios de venta libre para la alergia no funcionan, considere las vacunas contra la alergia.

Más sobre Erstein El Dr. David Erstein está certificado por la junta y está entrenado en alergia e inmunología. Ha manejado y tratado exitosamente a miles de personas alérgicas en el área de New York, durante la última década.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

