

Inmunizaciones Gratis y Vacunas del COVID-19 a los Residentes en Condado de Union

Condado de Union, NJ – La Junta de Comisionados del Condado de Union le recuerda a los residentes que las inmunizaciones gratis están disponibles para los niños y adultos en el Centro de Inmunizaciones del Condado de Union. El Centro está situado en el 40 Parker Road en Elizabeth.

“La Clínica del Condado de Union ayuda a que cada niño en nuestra comunidad pueda recibir protección de enfermedades prevenibles sin importar su estado de seguro de salud o circunstancias familiares. Alentamos a todos los residentes que se pongan en contacto con la clínica y averiguen si sus hijos califican para este servicio gratis,” dijo el Presidente de los Comisionados Alexander Mirabella.

Aquellos residentes sin seguro o con un seguro insuficiente o cubiertos por el Medicaid Plan A están elegibles para recibir los servicios. Para recibir las vacunas para niños, los padres deben de llevar un certificado de nacimiento y un registro de vacunas actuales, una identificación de los padres y prueba de di-



rección. Si los niños están en la escuela, se necesita un referido de la enfermera. Para los adultos que quieran vacunarse también se necesita una identificación con foto y una prueba de dirección.

El Centro de Inmunización proporciona información sobre los servicios de salud a las familias de bajos recursos y docenas de vacunas a niños comenzando a los 2 meses de nacido al igual que a los adultos. Hemos expandido el servicio para ofrecer la vacuna del COVID-19 autorizada por el Departamento de Administración de Alimentos y Medicamentos.

“Historicamente, las inmunizaciones han ayudado a eliminar muchas enfermedades transmisibles,” expresó el Presidente del Comité de Seguridad Pública

Comisionado Sergio Granados quien también sirve como Enlace con Consejo Asesor de Servicios Humanos. “La Junta de Comisionados está orgullosa de proporcionar este servicio vital a los residentes que no tienen cobertura médica y necesitan vacunarse.”

Las siguientes vacunas están disponibles en el Centro de Inmunización del Condado de Union:

- TD – Tétanos y Difteria
- DtaP – Tosferina
- HIB – Haemophilus Influenza Tipo B
- Prevnar – Neumococo neumonía
- VPH
- Sarampión, paperas y rubéola
- Rotavirus/ gastrointestinales
- Meningocócica
- Vacuna contra la Polio

MMR – Paperas, Sarampión y Rubéola
Hepatitis B
Varicela
Gripe
Pediarix – Difteria, tétanos y tosferina
Herpes
Zóster/Culebrilla
COVID-19 Vacunas: Pfizer (mayores de 12), Moderna (adultos) and J&J (adultos)

Para hacer una cita en el Centro de Inmunización del Condado de Union, y para determinar quien puede recibir la vacuna gratis y para averiguar sobre los diferentes programas, llame al Centro de lunes a viernes al (908) 965-3627/3868. Las citas para las inmunizaciones se pueden programar entre 48 y 72 horas después de llamar.

La Clínica de Inmunizaciones del Condado de Union abrió en el 2013 y es un servicio del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union. Desde su apertura se han administrado miles de vacunas gratis a personas sin seguro de salud y aquellos que su seguro no le cubre. Las inmunizaciones para los adultos comenzó el año pasado. La Clínica está abierta de lunes a viernes 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

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
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Mayores Adultos que Califiquen Pueden Recibir Vales del Mercado Agrícola

Condado de Union, NJ – La Junta de Comisionados del Condado de Union, les informa a nuestros residentes que el programa de Vales del Mercado Agrícolas está disponible para los adultos mayores de 60 años que califiquen y serán distribuidos por correo debido al problema que todavía existe del contagio de Covid-19.

Para calificar los adultos mayores deben tener 60 años o más. El ingreso de una persona sola no puede exceder \$1,986 por mes y de un matrimonio no puede exceder \$2,686 al mes.

“Nuestros Mercados Agrícolas locales son lugares donde la gente se reúne, este programa de vales ayuda a que los adultos mayores participen de una actividad social mientras incorporan una variedad saludable de productos frescos para sus dietas,” dijo el Presidente de la Junta de Comisionados Alexander Mirabella.

Cada adulto mayor puede recibir cinco vales de \$6.00 cada uno por un total de \$30.00 para comprar “Jersey Fresh” frutas y vegetales en los Mercados Agrícolas que muestren los carteles negro y Amarillo con las letras WIC.

Aquellos que califican pueden pedir su solicitud llamando al 908-527-4870 o al 888-280-8226, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Tomen nota de que aquellos que sometieron



la solicitud el año pasado no lo tienen que hacer este año solamente, solamente llamar a la División de Envejecientes del Condado de Union al 908-527-4870 o al 888-280-8226 para recibir los vales de este año.

Hay un limitado número de vales disponibles y las aplicaciones serán evaluadas en orden de llegada.

Máscaras faciales son necesarias al igual que distanciamiento social son requeridos cuando visiten el Mercado Agrícola durante la crisis del COVID-19.

Los Mercados Agrícolas que están participando en el Condado de Union están situados en:

- Cranford (Dreyer Farms, 831 Springfield Avenue)
- Elizabeth (Elizabeth Avenue Farmers' Market, Union Square entre Elizabeth Avenue y High Street)
- Kenilworth (455 Boulevard)
- Plainfield (Watchung Avenue y East 6th Street, frente al City Hall)

• Rahway (Rahway Farmer's Market, en NJ Transit Train Station Plaza)

• Roselle Park (Roselle Park Farmers' Market, en Chestnut Street y East Grant Avenue)

• Scotch Plains (Scotch Plains Farmers' Market, Municipal Parking Lot en el 430 Park Avenue)

• Springfield (66 Mountain Avenue)

• Summit (Park & Shop #2, en Maple Street y DeForest Avenue)

• Westfield (NJ Transit Railroad Station, North Avenue Parking Lot)

Para más información sobre el Mercado Agrícola y su programa de nutrición, u otros servicios de la División de Envejecientes del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Union, llame al 1-888-280-8226, o visite la página ucnj.org/aging. Por favor tome nota que los servicios en persona están limitados o modificados en estos momentos por la crisis del COVID-19 virus.

¿Debo usar calor o hielo para mi dolor de espalda y cuello?

Por Dr. Kaliq Chang

West Orange, New Jersey. El dolor de espalda y cuello se encuentran entre nuestras aflicciones más comunes. Según la mayoría de las estimaciones, hasta el 70-80% de los adultos sufrirán dolor de espalda o cuello que interfiere con sus actividades diarias en algún momento de sus vidas y el 10-20% informará tener dolor de espalda o cuello en un momento dado.

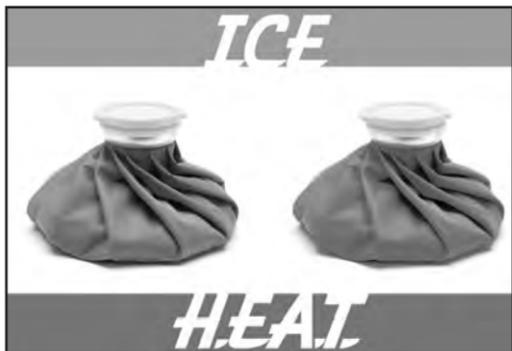
“La mayoría de los dolores simples de espalda y cuello se resolverán con el cuidado personal, durante una semana o dos”, dice el Dr. Kaliq Chang, especialista en manejo del dolor intervencionista, del Atlantic Spine Center, “aunque por lo general está claro que el descanso y los medicamentos antiinflamatorios de venta libre probablemente sean útiles- muchas personas no están seguras de si es necesaria la aplicación de hielo o calor. El hecho es que ambos pueden usarse con buenos resultados, pero sólo si sabes cuándo y cómo usarlos”, continúa.

El hielo y el calor se complementan y trabajan juntos para aliviar el dolor y promover la curación. La regla general es usar

hielo inmediatamente después de una lesión, en las primeras 24 a 48 horas, para reducir la hinchazón y la inflamación, y causar un efecto adormecedor. Una vez que la hinchazón y la inflamación iniciales han disminuido, el cambio a calor estimula el flujo sanguíneo y aporta nutrientes curativos al área afectada. El calor mejora la flexibilidad de los tejidos blandos y los músculos; la aplicación continúa durante varios días puede ayudar a la curación y evitar que el dolor vuelva a aparecer.

Cómo usar la terapia de hielo
El hielo contrae los vasos sanguíneos y limita el flujo de sangre al área lesionada. Esto alivia la presión dentro del tejido y, al mismo tiempo, ralentiza los impulsos nerviosos que transmiten el dolor, actuando como anestésico local, para adormecer los tejidos lesionados.

Ya sea que use un paquete de gel congelado o una bolsa de verduras congeladas, nunca aplique hielo directamente sobre la piel. Envuelva la fuente fría en una toalla ligera, para evitar quemaduras por hielo. Aplique la terapia de



frío durante no más de 15 a 20 minutos continuos y espere al menos una hora antes de volver a aplicar.

Cómo usar la terapia de calor

El calor afloja los músculos y reduce la rigidez. Puede usar calor seco o húmedo. El calor seco en forma de envoltura térmica, almohadilla térmica o manta térmica puede ser más fácil de aplicar, pero puede tener un efecto deshidratante. El calor húmedo, como una ducha, o sumergirse en agua tibia (pero no caliente), puede penetrar mejor los músculos y brindar más alivio.

Cuándo no usar hielo o calor

Nunca aplique hielo o frío a una herida abierta o si hay sangrado o supuración en el sitio de la lesión. Consulte a su médico si tiene una enfermedad crónica, como diabetes, esclerosis múltiple, artritis reumatoide o

mala circulación.

“El mejor remedio para el dolor de espalda y cuello es ajustar sus actividades diarias, para prevenir lesiones”, dice el Dr. Chang.

“Incorpore ejercicios que fortalezcan los músculos centrales que apoyan la espalda y ejercicios suaves de rango de movimiento, que fortalezcan los músculos rígidos del cuello. Y recuerde calentar antes de hacer ejercicio (los músculos que están tensos son más propensos a lesionarse que los que se estiran y aflojan) y enfríe después de hacer ejercicio; use hielo para reducir la inflamación. El uso prudente del calor y el frío mantendrá la espalda y el cuello flexibles y sin dolor a largo plazo”, añade.

Kaliq Chang se especializa en el manejo del dolor intervencionista y se dedica a brindar tratamientos individualizados holísticos e innovadores.

Nuevos Enfermeros se Graduaron...

(Viene de la Página 3) intento del examen nacional de licenciatura (NCLEX, sus siglas en inglés) del 86.30%, de 20 años y 40 promociones de graduación.

Acerca de Trinitas
Trinitas Regional Medical Center (TRM-C), un importante centro de servicios de salud integrales, para quienes viven y trabajan en el centro de New Jersey, es un centro médico de enseñanza católica, patrocinado por las Hermanas de la Caridad de Santa Isabel, en asociación con la Fundación Elizabethtown Healthcare.

Con 12 centros de excelencia en atención, Trinitas se ha distinguido en cardiología, atención del cáncer, salud conductual, atención renal, educación en

enfermería, control de la diabetes, maternidad, curación de heridas y medicina del sueño.

Para información sobre Trinitas School of Nursing, www.trinitas-schoolofnursing.org

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

