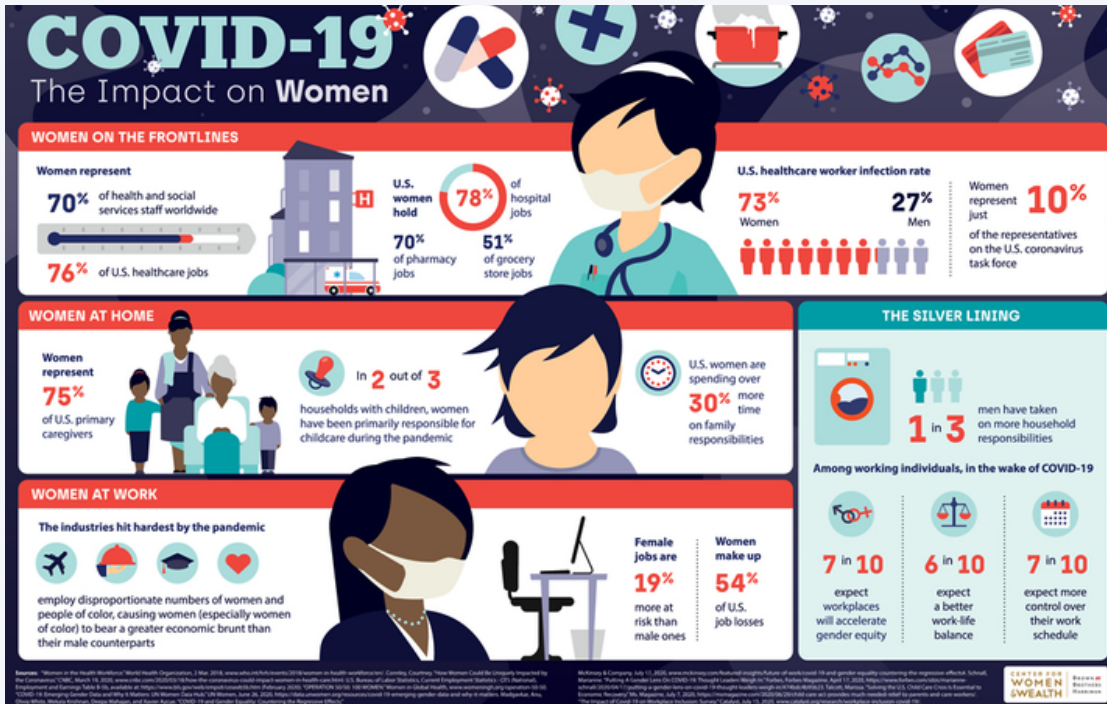


MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

End of COVID-19 National Emergency Declaration

Women's History Month: 5 Women in Health You Should Know

Nutrition Across a Woman's Life Span

Listening Corner

Essex County Bulletin

PLANS TO END THE COVID-19 NATIONAL EMERGENCY AND PUBLIC HEALTH EMERGENCY DECLARATIONS ON MAY 11TH, 2023

Written by Vanessa Dessources, MPH, CPH

For more information on what changes the end of the emergency declaration will bring, please visit the Kaiser Family Foundation website!

On January 30th, 2023, the Biden administration announced plans to end the COVID-19 national emergency and public health emergency declarations on May 11th, 2023*. The emergency declarations were first put into effect in 2020 during the height of the pandemic allowing for necessary financial and public health aid to be dispersed where necessary.

HOW WILL THIS CHANGE THINGS?

Federal policies that mandated free testing, vaccination and treatments will end, leaving the cost of COVID-19 care to be treated similarly to other medical conditions. Those without health insurance will be most greatly affected by the change. However, federally funded vaccines will remain free while supplies last. More information will be available in the upcoming weeks about other changes this may bring.

***The end of the emergency declarations DOES NOT mean that COVID-19 has been eradicated. If you are experiencing symptoms, please get tested and stay home!**

WOMEN'S HISTORY MONTH: 5 WOMEN IN HEALTH YOU SHOULD KNOW

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

March is Women's History Month! It is important to highlight that many of the amazing medical and public health breakthroughs that have occurred in our history are due to the work of some incredibly talented and intelligent women who fought for their right to be in the field. Here are 5 women who made a difference in health history that stands the test of time!

- Antonia Novella, MD, MPH, DrPH

She was the first woman and first Hispanic to serve as surgeon general of the United States. She contributed in setting guidelines for organ transplantations, leading a campaign against tobacco companies targeting youth in ads, raising public awareness about AIDS among women and children, and in improving general health care for women, children, Hispanics, and other minorities.

- Virginia Alexander, MD

She opened a clinic within her own home called the Aspiranto Health Home to serve the the most disadvantaged and underserved populations. She did not charge for her services, advocating for care for those who needed it most, especially African Americans facing racism.

- Jane Cooke Wright, MD

A key player in the world of Oncology, Dr. Wright analyzed a wide range of anti-cancer agents, explored the relationship between patient and tissue culture response, and developed new techniques for administering chemotherapy. By 1967, she was the highest ranking African American woman in a United States medical institution.

- Helen Rodriguez Trias, MD

A prominent figure in the women's health movement, Dr. Rodriguez Trias dedicated her career to closing the gaps in reproductive/maternal health. Specifically, she worked to change the disproportionate sterilization of poor women, disabled women, and women of color. She was also the first Latina president of the American Public Health Association.

- Patricia Goldman-Rakic, PhD

A pioneer in the realm of neuroscience, Dr. Goldman-Rakic was the first to discover and describe the circuitry of the prefrontal cortex and its relationship to working memory. This allowed for a better understanding of higher cognitive function and a huge stepping stone in research on Parkinson's, cerebral palsy and more.



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

Dartmouth College Geisel School of Medicine Hispanic Heritage Month Keynote Speaker Address

- Dr. Antonia Novella, MD, MPH, DrPH, highlighted in the Women's History Month article as the first Latina Surgeon General of the United States, speaks to students at Dartmouth about demographics, public health and speaking up against injustice.

https://www.youtube.com/watch?v=yt2dOG70vUs&ab_channel=GeiselSchoolofMedicineatDartmouth

The Nutrition Clinic Weekly Webinar: is it me or my THYROID?

- Nutrition Clinic's Pooja goes over how the thyroid affects the body and how nutrition intertwines with its functioning.

https://www.youtube.com/watch?v=BKMTTE5thjY&ab_channel=TheNutritionClinicPteLtd

For Spanish Speakers

¿Debemos confiar nuestra salud a los influencers?

- A discussion on determining credible sources when learning health information online from social media influencers.

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/debemos-confiar-nuestra-salud-a-los-influencers/id1360949251?i=1000537569771>

NUTRITION ACROSS A WOMAN'S LIFESPAN

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

Nutrition plays a crucial role in maintaining a woman's health throughout her life, but assumes an even more important role during growth, pregnancy, lactation, and menopause. Choosing healthy foods and drinks can help prevent or manage many health problems that affect women as the female body enters different stages of life:

During teen years: Girls between the ages 9-18 need more calcium and vitamin D to build strong bones and help prevent osteoporosis (a condition that causes bones to become weak and break easily) later in life. Girls need 1,300 milligrams (mg) of calcium and 600 international units of vitamin D every day. Girls ages 14-18 also need more iron than boys (15 mg compared to 11 mg).

Young adults: Young women usually need more calories than earlier years to support their growing and developing bodies. However, after about age 25, a woman's resting metabolism (the number of calories her body needs to sustain itself at rest) decreases. To maintain a healthy weight after age 25, women usually need to gradually reduce their calories and increase their physical activity.

Before/during/after pregnancy: Certain nutrients such as protein, calcium, iron, and folic acid are needed more than usual to support a woman and her baby's health. Many doctors recommend prenatal vitamins during this time. Some foods, such as certain kinds of fish, may need to be avoided. Women who choose to breastfeed need to drink more water (approx. 13 cups of water a day). Drinking a glass of water following a nursing session and with each meal is a helpful tip!

After menopause: Lower levels of estrogen increase risk for chronic diseases such as heart disease, stroke, and diabetes, and osteoporosis. Most women also need fewer calories as they age, due to less muscle and physical activity. Use the MyPlate Plan tool (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>) to find out how many calories one needs based on their level of activity.

Choose fiber everyday: On average, women between the ages 19-30 need 28 grams of fiber daily. However, between ages 31-50 and older, this nutritional requirement drops down to 25-22 grams of fiber. Part of healthy eating is choosing fiber-rich foods, including beans, berries, and dark green leafy vegetables, every day. Not getting enough fiber can lead to constipation and can raise her risk for other health problems, such as heart disease, diabetes, irritable bowel syndrome, and colon cancer. Fiber also maintains satiety (a feeling of fullness) longer, which can help to reach and maintain a healthy weight.

If you have any questions or would like references to the above information, please email health@bloomfieldtwpnj.com.

ESSEX COUNTY BULLETIN

2023 Food Handlers Course with the Bloomfield DOH

Friday, 4/28
Wednesday, 6/14
Friday, 9/15
Wednesday, 11/15

All sessions are 9am-1pm at the Bloomfield Civic Center on 84 Broad Street, Bloomfield, NJ

\$40 PER PERSON and open to all

Call 973-680-4024 to register

Free Glucose Screenings at Bloomfield Public Library

Bloomfield Department of Health and Hackensack Meridian Mountinside Medical Center have partnered to bring glucose screenings to the community at no cost. It is open to all on **every fourth Wednesday from 12pm to 2pm at the Bloomfield Public Library at 90 Broad Street.**

For questions, please call 973-680-4024

WHERE CAN RESIDENTS GET VACCINATED?

The County is administering Moderna vaccines at their vaccination site locations including pediatric vaccines and boosters COVID Bivalent Boosters are also available.

Vaccine Locations/ Appointments are from 2-6pm:

Monday: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.

Tuesday: Essex County Watsessing Park Community Center, 38 Conger St, Bloomfield.

Wednesday: Chris Gatling Community Center, 291 Union Ave, Irvington.

Thursday: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.

County Covid-19 vaccine locations are announced on the <https://essexcountynj.org/covid-19-vaccine-locations/>

Essex County Infant Vaccine Clinic (Ages 6 months-5 years) will be every first Friday of the month starting January 6th, 2023 at the Essex County Turtle Back Zoo from 2pm- 6pm. Moderna primary and booster doses.

Appointments REQUIRED: Register on www.essexcountynjvaccination.org or call 973-877-8456

Those who live, work or attend school in Essex County can get vaccinated at the County sites. There are NO out-of-pocket costs to receive the vaccine, even if you do not have health insurance.

To schedule a COVID-19 vaccine or learn more information on prevention and protection please visit the Essex County website listed below.

www.essexcovid.org



For more information on vaccination and general COVID inquiries: covid19.nj.gov/faqs/nj-information OR call 2-1-1 (24/7)

For any questions or other information, please contact us at:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts

[@bloomfieldhdnj](#)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health

BOLETIN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield

MUJERES JÓVENES Y NIÑAS

Niñas, niños y jóvenes **sin clases** debido a los **cierres** provocados por el COVID-19



1.520 millones de niñas, niños y jóvenes, que incluyen a **743 millones** de niñas.

Jóvenes clasificados como **NEET***



2/3 son mujeres jóvenes.

NEET, por sus siglas en inglés | Personas que no trabajan, estudian ni reciben capacitación. Una persona desempleada y que no va al colegio ni recibe formación profesional.

LA SALUD DE LAS MUJERES



El **94%** ocurre en países de ingresos bajos y medios-bajos.

3.000 millones de personas no disponen de instalaciones básicas de lavado de manos.
*En 2017

500 millones de mujeres y niñas a nivel mundial no tienen acceso a baños para la gestión de la higiene menstrual.
*En 2017

EN ESTA PUBLICACIÓN:

Finalizando la Emergencia Nacional del COVID-19

Mes de la Historia de la mujer: 5 mujeres reconocidas en el campo de la salud que debes conocer

Mes Nacional de la Nutrición

Rincón de la Escucha

Boletín del Condado de Essex

EL 11 DE MAYO DE 2023 INICIAN LOS PLANES PARA FINALIZAR LA EMERGENCIA NACIONAL Y DE SALUD PÚBLICA POR EL COVID-19

Por Vanessa Dessources, MPH, CPH

Para mayor información sobre los cambios que traerá la finalización de la emergencia, visite el sitio web de la Fundación Kaiser Family

El 30 de enero de 2023, la administración Biden anunció el plan de que el 11 de mayo de 2023 se concluirá la emergencia nacional y de salud pública por el COVID-19*. Las declaraciones de emergencia que iniciaron en el 2020 (año crucial de la pandemia), permitieron distribuir la ayuda financiera y de salud pública que se necesitaba.

¿CÓMO CAMBIARÁ ESTO LAS COSAS?

Las políticas federales que permitían que las pruebas, vacunas y ciertos tratamientos fueran gratuitos y subsidiados llegarán a su fin. Desde la fecha indicada el costo de la atención para el COVID-19 se tratará de manera similar a otras afecciones médicas. Aquellos sin seguro médico serán los más afectados por el cambio. Sin embargo, las vacunas suministradas por el gobierno federal seguirán siendo gratuitas hasta agotar existencias. Próximamente estará disponible mayor información acerca de otros cambios que esto traerá.

***El fin de la declaración de emergencia NO significa que se haya erradicado el COVID-19. Si tiene síntomas, ¡hágase la prueba y quédese en casa!**

MES NACIONAL DE LA HISTORIA DE LA MUJER: 5 MUJERES RECONOCIDAS EN EL CAMPO DE LA SALUD QUE DEBES CONOCER

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

¡Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer! Es importante resaltar que muchos de los asombrosos avances médicos y de salud pública a lo largo de la historia se deben al trabajo de mujeres increíblemente talentosas e inteligentes que lucharon por su derecho a trabajar en el campo. A continuación leerás acerca de 5 de estas mujeres que marcaron una diferencia en la historia de la salud.

- Dra. Antonia Novella, MPH, DrPH

Fue la primera mujer y la primera hispana en servir como Cirujana General de los Estados Unidos. Ella contribuyó a establecer pautas para los trasplantes de órganos, lideró una campaña contra las compañías tabacaleras que se enfocaban en anuncios para los jóvenes, aumentó la conciencia pública sobre el SIDA entre mujeres y niños, y mejoró la atención médica general para mujeres, niños, hispanos y otras minorías.

- Dra. Virginia Alexander

Abrió una clínica dentro de su propia casa llamada Aspiranto Health Home para atender a las poblaciones más desfavorecidas y desatendidas. No cobró por sus servicios y abogó por la atención de quienes más la necesitaban, especialmente los afroamericanos que enfrentaban racismo.

- Dra. Jane Cooke Wright

Una pieza clave en para el campo de la oncología. Ella analizó una amplia gama de agentes anticancerígenos, exploró la relación entre el paciente y la respuesta al cultivo de tejidos, y desarrolló nuevas técnicas para proveer quimioterapia. En 1967, era la mujer afroamericana de más alto rango en una Institución Médica en Estados Unidos.

- Dra. Helen Rodríguez Trias

Una figura prominente en el movimiento de salud de la mujer. Ella dedicó su carrera a cerrar las brechas en la salud reproductiva/materna. Específicamente, trabajó para cambiar el acceso a procesos de esterilización de mujeres en situación de vulnerabilidad. También fue la primera presidenta latina de la Asociación Estadounidense de Salud Pública.

- Patricia Goldman-Rakic, PhD

Pionera en el ámbito de la neurociencia, siendo la primera en descubrir y describir el circuito de la corteza prefrontal y su relación con la memoria de trabajo. Esto permitió una mejor comprensión de la función cognitiva superior y abrió puertas para la investigación sobre el Parkinson y la parálisis cerebral entre otros.



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

Dartmouth College Geisel School of Medicine- Mes de la Herencia Hispana Discurso del orador principal

- La Dra. Antonia Novella, MPH, DrPH, destacada en el artículo del Mes de la Historia de la Mujer como la primera latina Cirujana General de Estados Unidos, habla a los estudiantes de Dartmouth sobre demografía, salud pública y las injusticias.

https://www.youtube.com/watch?v=yt2dOG70vUs&ab_channel=GeiselSchoolofMedicineatDartmouth

Seminario semanal online de la Clínica de Nutrición: ¿Soy yo o mi TIROIDES?

- La Clínica de Nutrición Pooja repasa cómo la tiroides afecta el cuerpo y cómo la nutrición se entrelaza con su funcionamiento.

https://www.youtube.com/watch?v=BKMTTE5thjY&ab_channel=TheNutritionClinicPteLtd

En Español

¿Debemos confiar nuestra salud a los influencers?

- Una discusión sobre la determinación de fuentes confiables para aprender información de salud en línea por medio de las redes sociales

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/debemos-confiar-nuestra-salud-a-los-influencers/id1360949251?i=1000537569771>

NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA DE UNA MUJER

Por Sarah Jacob, MD, MPH

La nutrición es crucial en el mantenimiento de la salud de la mujer en cada etapa de su vida, siendo aún más importante durante su desarrollo, el embarazo, la lactancia y la menopausia. Elegir alimentos y bebidas saludables puede ayudar a prevenir o controlar muchos problemas de salud que afectan a las mujeres durante diferentes etapas de sus vidas:

Durante la adolescencia: Las niñas de 9 a 18 años necesitan más calcio y vitamina D para desarrollar huesos fuertes y ayudar a prevenir osteoporosis (condición donde los huesos se debilitan y fracturan fácilmente) en el futuro. Las niñas necesitan 1300 mg de calcio y 600UI de vitamina D todos los días. Las niñas entre los 14 a 18 años también necesitan más hierro que los niños (15 mg en comparación con ellos que necesitan 11 mg).

Adultos jóvenes: Las mujeres jóvenes necesitan más calorías a esta edad para mantener sus cuerpos en crecimiento y desarrollo. Sin embargo, después de los 25 años, el metabolismo en reposo (número de calorías para estar en reposo) disminuye. Para tener un peso saludable luego de esta edad, las mujeres necesitan reducir gradualmente la cantidad de calorías que se consumen y aumentar la actividad física.

Antes/durante/después del embarazo: Ciertos nutrientes como proteínas, calcio, el hierro y el ácido fólico se necesitan más de lo habitual para mantener la salud de la mujer y su bebé. Muchos médicos recomiendan el uso de vitaminas prenatales. Es posible que sea necesario evitar algunos alimentos, como ciertos tipos de pescado. Las mujeres que eligen amamantar necesitan beber más agua (aprox. 13 vasos de agua al día). Beber un vaso de agua después de amamantar y con cada comida es un consejo útil.

Después de la menopausia: Los niveles bajos de estrógeno aumentan el riesgo de enfermedades crónicas cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y osteoporosis. La mayoría de las mujeres también necesitan menos calorías a medida que envejecen, debido a la disminución de actividad física y muscular. Usa MyPlate Plan (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>) para averiguar cuántas calorías necesita uno según su nivel de actividad.

Coma fibra todos los días: en promedio, las mujeres entre 19 y 30 años necesitan 28 gr de fibra al día. Sin embargo, entre los 31 a 50 años y más, este requerimiento nutricional se reduce a 25 a 22 gr de fibra. Parte de una alimentación saludable es elegir alimentos ricos en fibra todos los días, como frijoles, bayas y vegetales de hoja verde oscuros. No obtener suficiente fibra puede provocar estreñimiento y aumentar el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, intestino irritable y cáncer de colon. La fibra permite tener una sensación de saciedad por más tiempo, lo que ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.

Si tiene alguna pregunta o busca referencias a la información anterior, envíe un correo electrónico a health@bloomfieldtwpnj.com.

BOLETÍN DEL CONDADO DE ESSEX

Curso para personas en contacto con alimentos Dictado por el Departamento de Salud de Bloomfield

Viernes, 4/28

Miércoles, 6/14

Viernes, 9/15

Miércoles, 11/15

Todas las clases son de 9am-1pm en el Centro Cívico de
Bloomfield

84 Broad Street, Bloomfield, NJ

\$40 por persona

Llame para registrarse al 973.680.4024

Chequeos de glucosa gratuitos en la Biblioteca Pública de Bloomfield

El Departamento de Salud de Bloomfield y el Centro
Médico Hackensack Meridian Mountainside se han
asociado para llevar pruebas de glucosa a la
comunidad de forma gratuita.

Jornada disponible el cuarto miércoles de cada mes
de 12:00 p. m. a 2:00 p. m. en la Biblioteca Pública de
Bloomfield en 90 Broad Street.

En caso de preguntas, llame al 973-680-4024

¿Dónde pueden vacunarse los residentes?

El Condado está administrando todas las dosis de la vacuna. Solo está
disponible la vacuna de MODERNA. Los niños entre 6 meses a 5 años que
recibieron Pfizer no pueden recibir un refuerzo de Moderna.

Lugares de vacunación

La clínica móvil ofrece citas de 2pm-6pm para vacunación:

Lunes: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.

Martes: Essex County Watsessing Park Centro Comunitario, 38 Conger St,
Bloomfield.

Miércoles: Chris Gatling Centro Comunitario, 291 Union Ave, Irvington.

Jueves: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.

Si desea agendar una cita, visite essexcovid.org or llame al 973-877-8456.

La Clínica de Vacunación Infantil será el primer viernes de cada mes a
partir del 6 de enero de 2023 en el Turtle Back Zoo de 2 p. m- 6 p. m. Se
administrará sólo Moderna dosis inicial y de refuerzo. Citas REQUERIDAS:
Regístrese en www.essexcountynjvaccination.org o llame al 973-877-8456

Todos los residentes, estudiantes y trabajadores del condado de Essex
pueden recibir la vacuna en sus sitios de vacunación. La vacuna no tiene
ningún costo, y no se requiere seguro médico.

Para agendar una cita de
vacunación contra el
COVID-19 u obtener más
información sobre
prevención y protección,
visite la División de Salud
Pública del Condado de
Essex:

www.essexcovid.org



Para mas información
sobre vacunación y
consultas generales sobre
COVID:

[covid19.nj.gov/faqs/nj-
information](https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information) O llame 2-1-1
(24/7)

Para mas información, contacte o visite nuestro Departamento de Salud:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en las redes sociales

[@bloomfieldhdnj](https://www.instagram.com/bloomfieldhdnj)



Public Health

Prevent. Promote. Protect.
Bloomfield Department of Health