

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

National Parks & Recreation Month AND UV Safety Month

Healthy eating to reduce cancer risk

Essex County Communicable Disease Bulletin

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- CDC offers a monkeypox vaccine locator to use as necessary
<https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/vaccines/>
- If you are traveling, please make sure to remain up-to-date with all routine vaccinations/boosters. For example, MMR (Measles, Mumps, Rubella), Shingles, Tdap (Tetanus, Diphtheria, Pertussis), Hepatitis A and B, Meningococcal, COVID-19 and more. For more information, please visit
<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines>

County Events

- Bloomfield Farmer's Market
Every Tuesday from June 6th - October 31st, 2023 at 3:30 - 6:30 pm at Bloomfield Public Library Courtyard
- 2023 "Let's Walk" Program with New Jersey Bike and Walk Coalition
Every Tuesday from June 13th - October 24th, 2023 at 4:45 pm meeting at the Bloomfield Farmer's Market
- Blood Pressure Screenings
Thursday, July 7th, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening
Wednesday, July 26th, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients:
Friday, July 28th at 9:30am - 3pm at Bloomfield Municipal Building
Registration is required: call Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) for more information

For more information, reach out to health@bloomfieldtwpnj.com

JULY IS NATIONAL PARKS AND RECREATION MONTH AND UV SAFETY MONTH

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

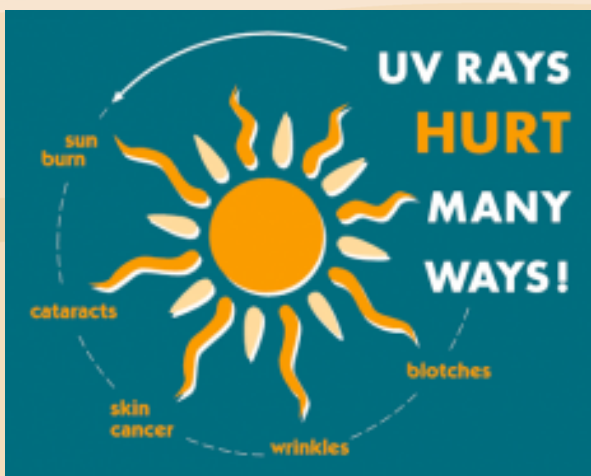
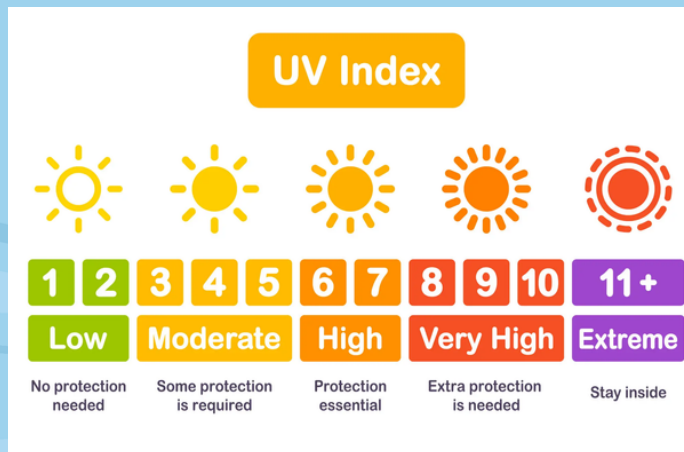
National Parks and Recreation Month

July is the perfect month to get outside, lay on the beaches, turn on the grills and enjoy all that nature has to offer. That being said, it is the perfect month to celebrate National Parks and Recreation Month. Parks and recreation programs and services contribute to the health of children, youth, adults, and seniors. According to studies by the Centers for Disease Control and Prevention, "creating, improving and promoting places to be physically active can improve individual and community health and result in a 25% increase of residents who exercise at least three times per week". In Bloomfield, our Parks and Recreation department works hard to bring events such as the Farmers' Market, 4th of July Celebrations and various community well-being classes to centralized and easy to access locations. Next time you're in the Bloomfield Civic Center, remember to thank Parks and Recreation for everything they have done and continue to do for our community!



Ultraviolet (UV) Safety Month

Ultraviolet rays is a form of electromagnetic radiation that is present in sunlight. The UV Index provides a daily forecast of the expected intensity of ultraviolet (UV) radiation from the sun in order to protect ourselves more effectively. It is important to take UV radiation seriously; while certain amounts of sun is inherently good for us (vitamin D, mood boosting, etc.), having too much can be equally bad. From sunburn to skin cancer, UV radiation can cause serious damage and pain. Some people are more at risk for overexposure to UV radiation such as those with blonde/red hair, blue/grey/green eyes and those with skin cancer in their familial history. Checking the UV index prior to outings, especially outdoor activities, can help you prepare yourself and your family with the right protective materials. Wearing and reapplying sunscreen, using sunglasses or protective clothing, and using umbrellas/tents are great ways to protect yourself from UV radiation.



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

Be Sun Smart: Protect Yourself from UV Rays

- *Ilana DeLuca, MD, PhD, a board-certified dermatologist with a Ph.D. in Immunology, shares tips for protecting yourself from UV rays.*

<https://tinyurl.com/4ak66ht4>

Beating Skin Cancer

- *Cancer of the skin is by far the most common of all cancers with melanoma being the cause of the majority of skin cancer deaths. In this panel interview Dr. Goodman and Dr. Patel discuss prevention, treatment options, and if there's a way to beat skin cancer.*

<https://tinyurl.com/mr38c2s4>

The Science Backed Facts of Spending Time Outdoors

- *Michelle Kondo from the USDA Forest Service discusses the numerous benefits of spending time in nature. Delve into recent studies that show decreased levels of depression and anxiety in those who spend time in nature, as well as the positive effects on physical health such as reduced blood pressure and improved sleep.*

<https://tinyurl.com/2s4jrbs7>

HEALTHY EATING, ACTIVE LIVING LOWERS CANCER RISK

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

A healthy eating pattern can reduce one's risk for cancer, as well as help control weight. According to the World Health Organization, a 30-40% cancer burden can be attributed to lifestyle risk factors such as tobacco smoking, alcohol consumption, a diet low in fruit and vegetables, overweight and obesity, and physical inactivity. So, what does a healthy eating pattern involve? The American Cancer Society recommends a colorful variety of vegetables and fruits, fiber-rich legumes (beans and peas), whole grains (such as 100% whole-wheat bread and brown rice), and foods that are high in nutrients in amounts that help achieve and maintain a healthy body weight. A healthy eating pattern limits or does not include: red meat (burgers, steak), processed meats (bacon, hot dogs), sugary drinks (soda, sports drinks), highly processed foods and refined grains (chips and pastries).

While it is best not to drink alcohol, if you do, women should have no more than 1 drink per day, and men should have no more than 2 drinks per day. One drink is 12 ounces of regular beer, 5 ounces of wine, or 1.5 ounces of liquor.

Adults should try to get at least 150-300 minutes of moderate activity, such as walking, mowing the lawn, or playing with children or pets, each week. Adults who are more active should try for at least 75-150 minutes of more intense activity, such as jogging or jumping rope, each week. Or you can do a mix of moderate and intense activity.

Children and teenagers should be active for at least 1 hour each day. Running, jumping, and playing sports are all good ways for kids to be active.

If you do not already exercise, doing this much activity might be hard. Start with what you can do and work up to more exercise time as you can. Spend less time doing activities while you sit or lie down, such as watching TV, using your cell phone, playing computer or video games, or looking at social media. If you usually sit a lot for your job or social time, try to get up often and move around.



Resources/References:

- Cancer Risk and Prevention: Eat Healthy & Get Active
<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/eat-healthy.html>

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Summer FOOD SAFETY TIPS

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

As the temperatures increase during the summer, so does the **risk of getting foodborne illnesses or poisoning**. Some bacteria grow faster in warmer, hot, and humid weather (between 40°F to 140°F). Therefore, some foods require specific cooking temperatures while cleaning produce and refrigeration are part of the basic steps to keep food and ourselves safe. **One in six** Americans get sick from food poisoning every year, and **3000** die because of food illnesses annually.

The most common foodborne illnesses are: E. coli infection, salmonellosis, norovirus infection, campylobacteriosis, hepatitis A infection, shigellosis and cryptosporidiosis etc.

Are you thinking about a picnic or a barbecue? Think first about **you, your family, and your friends' safety**.

Here are some simple steps to keep a cool summer and help you avoid getting sick from foodborne diseases.

Clean

Wash your hands with soap before and after handling any raw meat, poultry, and seafood. Rinse all produce before peeling or chopping.



Wash all cooking utensils and work surfaces before & after cooking.

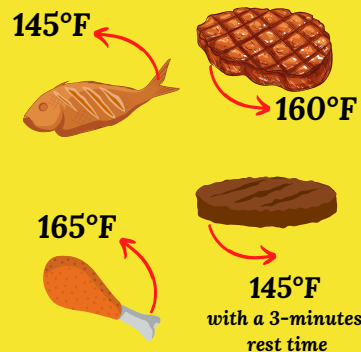
Separate

When doing grocery shopping pick up meats and seafood last and separate them from other food. Use one cutting board for fresh produce and one for meats/seafood to avoid cross-contamination.



Cook

While cooking/grilling make sure that all meats are cooked to recommended internal temperatures. Remember to use a food thermometer.



Chill

Refrigerate perishable foods and leftovers within 2 hours and until ready to cook/grill. Keep the fridge at 40°F or below.



If transporting also make sure that all food are kept at a 40°F or below temperature.

For more information check: <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>

COVID19



To schedule a COVID-19 vaccine or learn more information on prevention and protection please visit the Essex County website: 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](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health

BOLETIN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA PUBLICACIÓN:

Mes de los Parques Nacionales,
la recreación y la seguridad
contra los rayos UV

Alimentación saludable para
reducir el riesgo de cáncer

Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- Localizador de la CDC para encontrar los proveedores de la vacuna contra la viruela del mono (Monkeypox) <https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/vaccines/>
- Si viaja, asegúrese de estar al día con todas las vacunas/refuerzos de rutina para enfermedades como el sarampión, paperas, rubéola, culebrilla, tétanos, difteria, tos ferina, hepatitis A y B, meningococo, COVID-19 y más. Para mayor información por favor visite: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines>

Eventos del Condado

- Mercado Campesino en Bloomfield
Abierto desde el 6 de junio, hasta octubre 31, 2023. Todos los martes de 3:30-6:30pm.
- Programa "Let's Walk" 2023 por la Coalición de New Jersey Bike and Walk.
Los martes, desde el 13 de junio a el 14 de octubre a las 4:45 pm en el Mercado campesino de Bloomfield
- Toma de la presión arterial
Jueves, 7 de julio, 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield, a las 11:00 am
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 26 de julio, 2023 en la Biblioteca de Bloomfield, a las 12:00 pm
- Servicio móvil dental de Zufall para personas con bajos ingresos o con Medicare/Medicaid:
Viernes, 28 de Julio, 2023 de 9:30am a 3pm en el Edificio Municipal de Bloomfield.
Se requiere inscripción: llame para más información a Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381)

Para mayor información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

JULIO ES EL MES DE LOS PARQUES NACIONALES, LA RECREACIÓN Y LA SEGURIDAD CONTRA LOS RAYOS UV

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

Mes de los Parques Nacionales y la recreación

Julio es el mes ideal para disfrutar al aire libre, estar en la playa, hacer asados y disfrutar lo que la naturaleza nos ofrece. Así, el mes es perfecto para celebrar los Parques Nacionales y de Recreación. Los programas y servicios que estos brindan favorecen a la salud de todos, desde niños hasta personas mayores. Según estudios del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), "crear, mejorar y promover lugares para estar físicamente activos puede mejorar la salud individual y comunitaria, y aumentar en un 25% la cantidad de residentes que hacen ejercicio al menos tres veces por semana". En Bloomfield, nuestro departamento de Parques y Recreación desarrolla eventos como el Mercado campesino, la celebración del 4 de julio y ciertas clases de bienestar comunitario a lugares centralizados y de fácil acceso. Siendo así, sea agradecido con el Departamento de Parques y Recreación cuando este en el Centro Cívico de Bloomfield por lo que hacen por nuestra comunidad.



Mes de la Seguridad contra los rayos UV

Los rayos ultravioleta (UV) son una forma de radiación electromagnética que está presente en la luz solar. El índice UV proporciona un pronóstico de la intensidad esperada de la radiación cada día, ayudando a saber como protegernos de forma efectiva. Hay que tener en cuenta que ciertas cantidades de sol son buenas para la salud, ya que contribuyen al estado de ánimo, o la vitamina D, pero en exceso es dañino. Los rayos UV pueden causar cáncer de piel y quemaduras entre otros. Tenga en cuenta que personas de Algunas personas corren un mayor riesgo de sobreexposición a la radiación ultravioleta, como las cabello rubio/pelirrojo, ojos claros, y aquellas con antecedentes familiares de cáncer de piel tienen un mayor riesgo de daño por estos rayos. Verificar el índice UV antes de salir o hacer alguna actividad al aire libre, puede ayudarlo a usted y su familia a protegerse adecuadamente. El uso de protector solar, gafas de sol, ropa protectora, y el uso de sombrillas o carpas, son excelentes formas de protegerse contra la radiación ultravioleta.

Índice UV



LOS RAYOS UV CAUSAN:



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

Actúe sabiamente con el sol: protéjase de los rayos UV

- Ilana DeLuca, MD, PhD, dermatóloga con Ph.D. en inmunología. Ella comparte consejos para protegerse de los rayos UV.

<https://tinyurl.com/4ak66ht4>

Lucha contra el cáncer de piel

- El cáncer de piel es el más común de todos los cánceres y el melanoma es la principal causa de muertes por cáncer de piel. En esta entrevista de panel, el Dr. Goodman y el Dr. Patel analizan la prevención, las opciones de tratamiento y si hay cómo vencer el cáncer de piel.

<https://tinyurl.com/mr38c2s4>

Los hechos respaldados por la ciencia de pasar tiempo al aire libre

- Michelle Kondo del Servicio Forestal del USDA analiza los numerosos beneficios de pasar tiempo en la naturaleza. Estudios muestran niveles reducidos de depresión y ansiedad en quienes pasan tiempo en la naturaleza, así como los efectos positivos en la salud física (reducción de la presión arterial y la mejora del sueño).

<https://tinyurl.com/2s4jrbs7>

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y UNA VIDA ACTIVA REDUCEN EL RIESGO DE CÁNCER

Por Sarah Jacob, MD, MPH

Un patrón de alimentación saludable puede reducir el riesgo de cáncer y ayudar a controlar el peso. Según la Organización Mundial de la Salud, un 30-40 % de las causas de cáncer se pueden atribuir a factores de riesgo relacionados con el estilo de vida, tales como el tabaquismo, el consumo de alcohol, una dieta baja en frutas y verduras, el sobrepeso, la obesidad, y la inactividad física. Siendo así, ¿qué implica un patrón de alimentación saludable? La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda integrar en la dieta verduras y frutas, legumbres ricas en fibra (frijoles y guisantes), granos integrales (pan y arroz integrales) y otros alimentos ricos en nutrientes que ayudan alcanzar y mantener un peso corporal saludable. Un patrón de alimentación saludable limita o excluye: carnes rojas (hamburguesas, bistec), carnes procesadas (tocino, hot dogs), bebidas azucaradas (sodas, bebidas deportivas), alimentos altamente procesados y granos refinados (galletas y pasteles).

Si bien es mejor no beber alcohol, si lo hace, las mujeres no deben tomar más de 1 trago por día y los hombres no deben tomar más de 2 tragos por día. Una trago equivale a 12 onzas de cerveza normal, 5 onzas de vino o 1,5 onzas de licor.

Los adultos deben tratar de realizar al menos 150-300 minutos de actividad física moderada semanalmente (caminar, cortar el césped o jugar con niños o mascotas son alternativas). Los adultos que son más activos deben intentar realizar por lo menos entre 75 y 150 minutos de actividad más intensa cada semana, como trotar o saltar la cuerda, o puede hacer una combinación de actividad moderada e intensa.

Los niños y adolescentes deben estar activos durante al menos 1 hora cada día. Participar de diferentes deportes, correr y saltar son buenas alternativas para mantenerlos activos.

Si usted tiende a ser sedentario, mucha actividad física puede ser difícil inicialmente, por lo que es mayor iniciar con rutinas suaves.

Disminuya el tiempo que utiliza mirando televisión, usando su teléfono celular, jugando a la computadora o videojuegos, o revisando las redes sociales. Si gasta mucho tiempo sentado debido a su trabajo, intente levantarse con frecuencia y moverse.

Referencias:

- Riesgo y prevención del cáncer: coma sano y manténgase activo: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/eat-healthy.html>



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

Verano CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

A medida que aumentan las temperaturas durante el verano, también aumenta **el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos o intoxicaciones**. Algunas bacterias crecen más rápido en climas cálidos y húmedos (entre 40 °F y 140 °F). Por lo que, algunos alimentos requieren temperaturas de cocción específicas; mientras que la limpieza de productos y la refrigeración son esenciales para mantener la seguridad de los alimentos y de nosotros mismos. **Uno** de cada **seis** estadounidenses se enferma por intoxicación alimentaria cada año, y **3,000** mueren anualmente a causa de enfermedades alimentarias.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos **más comunes son**: infección por E. coli, hepatitis A, y norovirus; salmonelosis, campilobacteriosis, shigelosis y criptosporidiosis, etc.

¿Estás pensando en un picnic o un asado? Piense primero en su seguridad, la de su familia y la de sus amigos.

Consejos para mantener un verano refrescante y evitar contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

Limpie

Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular carnes, aves, y mariscos. Enjuague todos los productos antes de pelarlos o picarlos.



Limpie las superficies de cocina, y lave todos los utensilios antes y después de cocinar.

Separe

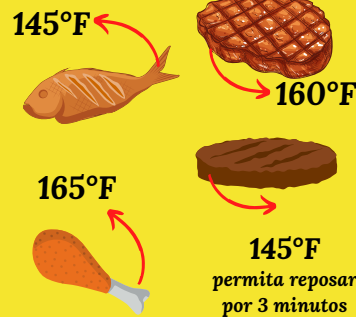
Al hacer sus compras, separe y elija las carnes y mariscos al final. Use una tabla de cortar para productos frescos (p.ej. vegetales, frutas) y otra para carnes, aves, y mariscos para evitar la contaminación cruzada.



Cocine

Al cocinar o al hacer asados, asegúrese de que todas las carnes estén cocidas a la temperatura interna recomendada.

Recuerde usar un termómetro para alimentos.



Enfríe

Tenga en cuenta que los alimentos perecederos y las sobras deben refrigerarse en un tiempo de 2 horas y hasta que vaya a cocinarlos o asarlos.

Mantenga el refrigerador a 40°F o menos. En caso de transportar los alimentos también asegúrese de que mantengan esta misma temperatura.



Para mayor información visite: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/keep-food-safe-es.html>

COVID19



Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 y obtener más información sobre prevención y protección, visite la División de Salud

Pública del Condado de Essex: www.essexcovid.org

Para más información sobre vacunación contra el COVID covid19.nj.gov/faqs/nj-information o llame al 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://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health