

OCTOBER 2023 | VOLUME 10 | ESSEX ISSUE

# MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



OCTOBER IS

## HEALTHY LUNG MONTH

### WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

#### Public Health News

- October is Healthy Lung Month!
- As of September 14, 2023, the FDA has approved the new COVID-19 vaccine that is meant to target the current variants that are around. This new vaccine is recommended for people who are 6 months or older. While the CDC recommends for this mRNA vaccine to be from Pfizer-BioNTech and Moderna, there is another vaccine from Novavax that is currently being reviewed as well by the FDA.

#### County Events

- Take Control of Your Health (Chronic Disease Self-Management Program): participants discover practical methods to deal with pain and fatigue, as well as better nutrition and exercise choices  
6 weekly sessions; 11:00 am- 1:30 pm on Tuesdays from 11/7/2023 - 12/19/2023 (skip 12/5)  
Location: Bloomfield Civic Center; refreshments to be provided  
To register: email or call [acirillo@bloomfieldtwpnj.com](mailto:acirillo@bloomfieldtwpnj.com) or 973-281-2367
- Blood Pressure Screenings  
Wednesday, October 11, 2023 at Glen Ridge Train Station at 11:00 am  
Thursday, October 19, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening  
Wednesday, October 25, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Bloomfield Farmer's Market at the Public Library Courtyard  
Tuesdays from June 6th - October 31st, 2023 at 3:30 - 6:30 pm
- 2023 "Let's Walk" Program with New Jersey Bike and Walk Coalition  
Tuesday from June 13th - October 24th, 2023 at 4:45 pm meeting at the farmer's market

For more information, reach out to [health@bloomfieldtwpnj.com](mailto:health@bloomfieldtwpnj.com)

#### WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

*Healthy Lung Month*

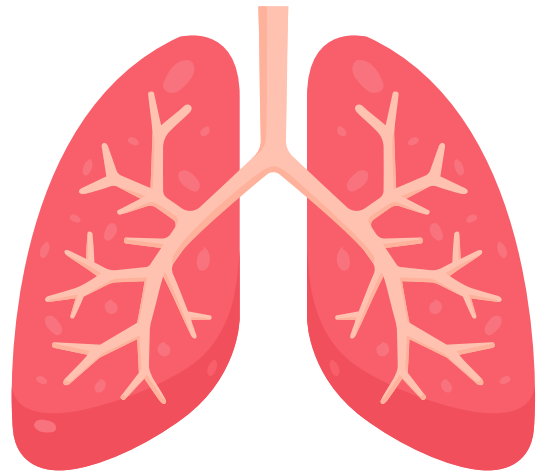
*Foods that Support  
Lung Health*

*Essex County  
Communicable Disease  
Bulletin*

# OCTOBER IS HEALTHY LUNG MONTH

Written by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

October is Healthy Lung Month and even though our lungs keep us alive, sometimes we take our lungs' health for granted. To stay alive we need oxygen, and without our lungs fully functioning we cannot perform even the smallest daily tasks. Oftentimes our pulmonary health isn't seen as big of a priority as heart health, but lung health matters!



**What are the things that affect your lung health?** While there are a number of things that can affect your lung's health, the few major ones are:

- **Cigarette Smoking & Secondhand Smoke:** this is the major cause of lung cancer as well as Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Overtime, exposure to cigarette smoke will destroy lung tissue and increase the chances of developing cancer.
  - It is also **NOT** recommended to smoke electronic cigarettes, tobacco products, vapes or vape pens, because these can also have a negative impact on your lungs' health.
- **Air Pollutants that Can Damage Your Lungs:** Respiratory infections such as asthma, COPD, and lung cancer all seem to be exacerbated due to exposure to a variety of environmental air pollutants with the greatest effects due to particulate matter (PM), mold, ozone and nitrogen oxides.
  - Check the Indoor Air Quality (IAQ) levels in your home and work area, as well as the outdoor air pollution levels.

**What are the warning signs of lung disease?** In the event of a respiratory distress, you may experience the following symptoms: chronic cough, shortness of breath, chronic mucus production, wheezing, coughing up blood, chronic chest pain, etc. Should you experience any of these or have any concerns regarding your lungs' health, talk to your primary healthcare provider.

*For more information on Lung Health, quitting smoking, clean air and more, please visit the American Lung Association's website at <https://www.lung.org/>*

# LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

- **Lungcast Episode #17: Fend Off Flu with Dr. Shantanu Agrawal:** With flu season upon us, Dr. Shantanu Agrawal, Chief Health Officer of Anthem Inc., joins us on behalf of their philanthropic arm, Anthem Foundation, to converse about the importance of flu vaccines as a key social driver of health. This episode explores the various vaccination modalities and related public health guidelines.

Scan the QR below for more



- **Pulmonary Health. How to Preserve it? With Dr. Esther López:** Taking care of our lung health is imperative, and in this podcast, Dr. Esther López, Pneumologist, offers us her #pneumotips explaining what we should do to prevent lung diseases.

\*Please be advised that this podcast is in **SPANISH\***

Scan the QR below for more



## FOODS THAT SUPPORT LUNG HEALTH

Written by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

### How are nutrition and lung

**health related?** Since oxygen is needed to help with our digestion and metabolism by converting food into energy, it is imperative to maintain a balanced diet; especially if you suffer from asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), or any other lung related diseases. Vitamins C, D and E have been found to help support lung health by acting as antioxidants against cigarette smoke and air pollutants, as well as boosting the immune system. Some foods that can help include:



- **Foods rich in fiber:** whole grains, pears, green peas, broccoli.
- **Foods rich in Vitamin C:** citrus fruits such as oranges, lemons, grapefruit, brussels sprouts, cauliflower.
- **Foods rich in Vitamin D:** salmon, eggs, fortified milks.
- **Foods rich in Vitamin E:** almonds, kale, spinach, avocados.



**What foods should you avoid if you have a breathing problem such as asthma, COPD or any other lung related disease?** Foods and drinks that cause gas or bloating as these may lead to chest tightness and breathing difficulty. This includes: beans, fried foods, carbonated drinks, etc. Additionally, sulfites - commonly found in pickled foods, shrimp, dried fruits - are best avoided as they are known to worsen asthma symptoms for some people.

### **Did you know that exercising can also help keep your lungs healthy?**

Exercising is important to maintain a healthy lifestyle and this is no different to maintain your lungs healthy. By exercising, you are improving your circulation and strengthening the tissues around your lungs to help them function. Should you have a lung condition, discuss an exercise routine and/or schedule with your healthcare provider before starting a new workout regiment.

For references, reach out to [health@bloomfieldtwpnj.com](mailto:health@bloomfieldtwpnj.com)



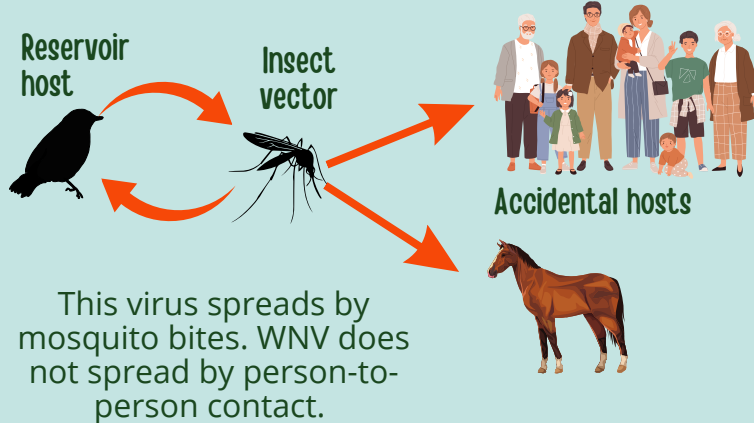
# ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

## PROTECT YOURSELF AGAINST WEST NILE VIRUS (WNV)

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

### How do you get WNV?

Mosquitoes bite infected birds, and then bite humans and other animals spreading the virus.



### SYMPTOMS

- Usually WNV infection is asymptomatic; however, some can develop flu-like symptoms, while others can have severe symptoms such: high fever, stiff neck, muscle aches, nausea, seizures, confusion, and paralysis.
- Symptoms develop **3 to 14** days after the bite. If you are experiencing severe symptoms, contact your healthcare provider immediately. One of the most severe complications of WNV is **meningitis**.

### PREVENTION TIPS

- Protect yourself and your loved ones from mosquito bites. Mosquitoes that spread WNV are more active at **dusk** and **dawn**.
- Use Environmental Protection Agency (EPA) **registered insect repellents** and wear **long-sleeved shirts, long socks and pants**. You can also treat clothing and gear with insect repellent.



- Make sure windows, doors and screens are in good shape.
- **Drain any standing water** (from pots, pet bowls, birdbaths, trashcans, tarps, toys and other containers) every **2-3** days to avoid mosquito breeding. Check for water-holding containers both indoors and outdoors.
- Clean out gutters and drains and dispose of old tires.



For more information check: <https://www.cdc.gov/westnile/index.html>



## COVID19

To schedule a COVID-19 vaccine visit the Essex County website:  
<https://essexcountynj.org/covid-19-vaccine-locations/>

For more information on vaccination and general COVID inquiries:  
[covid19.nj.gov/faqs/nj-information](https://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@bloomfieldtpnj.com](mailto:health@bloomfieldtpnj.com)  
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts  
[@bloomfieldhdnj](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield  
Department of Health

# BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



OCTUBRE ES

## EL MES DE LA SALUD PULMONAR

### ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

#### Noticias de Salud Pública

- ¡El mes de Octubre es el Mes de Concientización sobre la Salud Pulmonar!
- Desde el 14 de septiembre de 2023, la Administración de Alimentos y Medicamentos (\*FDA, sigla en inglés) aprobó las nuevas vacunas contra el COVID-19 (Pfizer-BioNTech y Moderna). Estas brindan protección para las nuevas variantes del virus, y se recomiendan para personas mayores de 6 meses de edad. La vacuna de Novavax está en el proceso de revisión por la FDA.

#### Eventos del Condado

- Tome Control de su Salud con el Programa de Control de Enfermedades Crónicas. Los participantes descubrirán métodos prácticos para lidiar con el dolor y la fatiga, y también educación para mejorar los hábitos de nutrición y ejercicios.
  - 6 sesiones semanales; 11:00 am- 1:30 pm los martes del 11/7/2023 al 12/19/2023 (NO el 12/5)
  - Ubicación: Centro Cívico Bloomfield; se proporcionarán refrigerios
  - Para registrarse: envíe un correo electrónico a [acirillo@bloomfieldtwpnj.com](mailto:acirillo@bloomfieldtwpnj.com), o llame al 973-281-2367
- Chequeo de la Presión Arterial:
  - Miércoles 11 de octubre del 2023, en la Estación de Tren de Glen Ridge a las 11:00 AM
  - Jueves 19 de octubre del 2023, en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 AM
- Chequeo de la Glucosa:
  - Miércoles 25 de octubre del 2023, en la Biblioteca de Bloomfield a las 12:00 PM
- Mercado Campesino en Bloomfield: Operando 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: Todos los martes, desde el 13 de junio a el 14 de octubre a las 4:45 pm en el Mercado campesino de Bloomfield.

EN ESTA  
PUBLICACIÓN:

*Mes de la Salud Pulmonar*

*Alimentos que fortalecen la  
Salud Pulmonar*

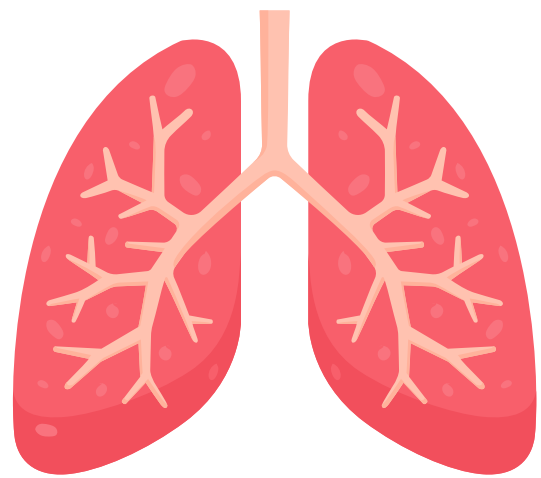
*Boletín de  
Enfermedades Contagiosas  
Condado de Essex*

Para más información, escribanos a [health@bloomfieldtwpnj.com](mailto:health@bloomfieldtwpnj.com)

# OCTUBRE ES EL MES DE LA SALUD PULMONAR

Escrito por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)

El mes de Octubre es el Mes de la Salud Pulmonar y aunque nuestros pulmones nos mantienen vivos, a veces damos por sentado de que siempre será así. Para mantenernos vivos necesitamos oxígeno, y si nuestros pulmones no funcionan correctamente no podríamos ni siquiera realizar actividades física de baja intensidad. A veces nuestra salud pulmonar no se ve como una prioridad como la salud de nuestro corazón, ¡pero la salud pulmonar es importante!



**Cuide sus pulmones:**

**5 pasos para mantener los pulmones sanos**

**NO FUME**  
Deje de fumar para reducir:

- El riesgo de EPOC y otras afecciones
- Infecciones pulmonares
- Síntomas de asma
- Problemas respiratorios

**Evite el humo de segunda mano**  
Evite las zonas donde esté permitido fumar.

**EVITE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE**

- Utilice equipo de protección si está expuesto a contaminantes en el trabajo
- Ventile los espacios interiores y límpielos a menudo
- No utilice productos con olores fuertes
- Verifique la calidad del aire exterior en [airnow.gov](http://airnow.gov)

**Usted puede estar expuesto a más contaminantes en el interior que en el exterior**

**MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO**  
Haga ejercicio para que sus pulmones y su corazón funcionen con mayor eficacia:

- Intente hacer al menos 2 ½ horas a la semana
- Combine ejercicio moderado y vigoroso

**ASPIRE A UN PESO SALUDABLE**  
Mantenga un peso saludable y siga un plan de alimentación sano:

- Fije objetivos específicos y realistas
- Haga ejercicio con un amigo
- Haga un seguimiento de su progreso
- Celebre cuando alcance sus objetivos

**HÁGASE CONTROLES PERIÓDICOS Y MANTÉNGASE AL DÍA CON LAS VACUNAS**  
Hable con su profesional de la salud sobre:

- Problemas respiratorios
- Consejos para dejar de fumar
- Cualquier síntoma que note
- Vacunas para la gripe, la neumonía y la COVID-19

**VACUNADA**

**¿Qué afecta su salud pulmonar?** Aunque existen diferentes factores que pueden afectar la salud pulmonar, estos son los principales:

- **Fumar cigarrillos y fumadores pasivos:** Esta es la principal causa de cáncer de pulmón y de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Con el tiempo, la exposición al humo del cigarrillo destruirá los pulmones y aumentará las posibilidades de desarrollar cáncer.
  - Tampoco se recomienda fumar cigarrillos electrónicos, productos de tabaco y vaporizadores para fumar, ya que estos pueden tener un impacto negativo en la salud de los pulmones.
- **Los contaminantes del aire pueden dañar los pulmones:** Las infecciones respiratorias como el asma, la EPOC y el cáncer de pulmón pueden exacerbarse debido a la exposición a variedades de contaminantes en el aire, cuyos mayores efectos son debidos al material particulado, el moho, el ozono y el óxido de nitrógeno.
  - Es importante chequear los niveles de calidad de aire dentro de su hogar, al igual que en su trabajo, y también los niveles de contaminación del aire en el exterior.
- **¿Cuáles son las señales de advertencia de una enfermedad pulmonar?** En caso de que tenga dificultad para respirar, es posible que experimente los siguientes síntomas: tos crónica, sensación de falta de aliento, gran producción de moco, tos con sangre, dolor de pecho, etc. Si usted tiene uno de estos síntomas o tiene preguntas sobre la salud de sus pulmones, hable con su médico primario

Para obtener más información sobre la Salud Pulmonaria, visite <https://www.lung.org/> Allí podrá encontrar información sobre la salud pulmonaria y enfermedades, cómo dejar de fumar, aire limpio y más!



# EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

- **“Lungcast” Episodio#17: Evite la gripa con el Dr. Shantanu Agrawal:** Ahora que inicia la temporada de la gripa, el Dr. Agrawal, Director de Salud de Anthem Inc., se une para conversar sobre la importancia de las vacunas contra la gripa como un impulsor social clave de la salud. Este episodio explora las diversas modalidades de vacunación y las pautas de salud pública al respecto.

Escanea el código QR para más información



## Salud Pulmonar ¿Cómo conservarla? por la Dra. Esther López:

Cuidar nuestra salud pulmonar es vital. La doctora Esther López, Neumóloga, nos ofrece sus [#neumotips](#) explicándonos qué debemos hacer para prevenir enfermedades pulmonares y de cuáles agentes debemos cuidarnos.

Escanea el código QR para más información



## ALIMENTOS QUE FORTALECEN LA SALUD PULMONAR

Escrito por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)

### ¿Cuál es la relación entre la salud pulmonar y la nutrición?

Es necesario tener una dieta balanceada en caso de padecer asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o cualquier otra enfermedad pulmonar, ya que el oxígeno es necesario para la digestión, el metabolismo y convertir los alimentos en energía. Las vitaminas C, D y E, podrían ayudar a mantener la salud pulmonar, por sus capacidad antioxidante contra el humo del cigarrillo y los contaminantes del aire, además estas estimulan el sistema inmune.

Alimentos que pueden ayudar:

- **Alimentos ricos en fibra:** granos enteros, peras, guisantes, brócoli.
- **Alimentos ricos en vitamina C:** naranjas, limones, toronja, mandarinas; coles de bruselas, coliflor.
- **Alimentos ricos en vitamina D:** salmón, huevos, y leche fortificada.
- **Alimentos ricos en vitamina E:** almendras, col rizada, espinaca y aguacates.



### ¿Qué alimentos debes evitar si tienes algún problema respiratorio como asma, EPOC u otra enfermedad pulmonar?

Alimentos y bebidas que causan gases o inflamación, ya que pueden dificultar la respiración y provocar opresión en el pecho. Esto incluye: frijoles, fritos, y bebidas carbonatadas. Igualmente se deben evitar los sulfites (los encontrarás en alimentos encurtidos, camarones y frutos secos), estos pueden empeorar los síntomas del asma en ciertas personas.

### ¿Sabías que hacer ejercicio también puede ayudar a mantener tus pulmones sanos?

Hacer ejercicio es importante para mantener un estilo de vida sano, asimismo tus pulmones. El ejercicio mejora la circulación y el funcionamiento pulmonar al fortalecer el tejido que cubre los pulmones. Si padece una enfermedad pulmonar, discuta su rutina de ejercicios con su proveedor médico.

Para referencias, comuníquese con [health@bloomfieldtwpnj.com](mailto:health@bloomfieldtwpnj.com)

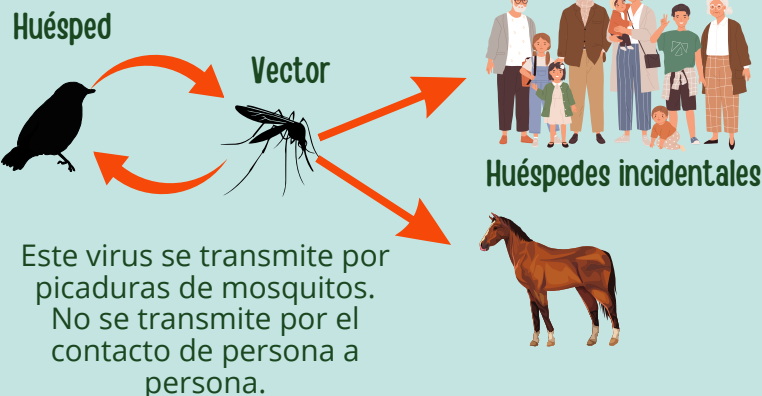
# BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

## PROTÉJASE CONTRA EL VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL (VNO)

Escrito y diseño por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

### ¿Cómo se contagia el VNO?

Los mosquitos pican a las aves infectadas y luego pican a los humanos y a otros animales, propagando así el virus.



### SÍNTOMAS

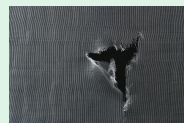
- Por lo general, la infección por VNO es asintomática; sin embargo, algunos pueden desarrollar síntomas parecidos a los de la gripe, y otros pueden tener síntomas graves como: fiebre alta, rigidez de cuello, dolor muscular, náusea, convulsiones, confusión y parálisis.
- Los síntomas se desarrollan de **3 a 14 días** luego de la picadura. Si experimenta síntomas graves, comuníquese con su médico de inmediato. Una de las complicaciones más graves del VNO es la **meningitis**.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Protégete y protege a tus seres queridos de las picaduras de mosquitos. Los mosquitos que transmiten el VNO son más activos en la **tarde-noche** hasta el **amanecer**.
- Utilice repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA), use camisa manga larga, medias largas y pantalones; también puede aplicar repelente en su ropa.



- Asegúrese de que las ventanas, puertas y mosquiteros estén en buen estado.
- **Drene el agua estancada** (de macetas, tazones para mascotas, bebederos de pájaros, basureros, carpas y otros) cada **2 o 3 días** para evitar la reproducción de mosquitos. Verifique recipientes tanto en el interior como en el exterior del hogar.
- Limpie canaletas y desagües, deseche los neumáticos viejos.



Para mayor información visite: [https://www.cdc.gov/westnile/esp/prevencion/index\\_en\\_espanol.html](https://www.cdc.gov/westnile/esp/prevencion/index_en_espanol.html)

## COVID19



Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 visite la página web del Condado de Essex: <https://essexcountynj.org/covid-19-vaccine-locations/>

Para más información sobre vacunación contra el COVID [covid19.nj.gov/faqs/nj-information](https://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](mailto:health@bloomfieldtwpnj.com)  
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en las redes sociales  
[@bloomfieldhdnj](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.  
Township of Bloomfield  
Department of Health