

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Topics Covered in 2023

*Healthy Nutrition During
the Holiday Season*

*Essex County
Communicable Disease
Bulletin*

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- World AIDS Day is December 1st! This annual event serves as a reminder of the global struggle to end HIV-related stigma, an opportunity to honor those we have lost, and a rallying cry to commit to working toward a day when HIV is no longer a public health threat. This year's theme is "World AIDS Day 35: Remember and Commit."
- To learn more on this year's theme from the Director at the White House Office of National AIDS Policy: <https://www.hiv.gov/blog/world-aids-day-35-remember-and-commit/>.
- To watch a video in which he discusses a pivotal moment in the HIV response, stigma, the U.S. Government's efforts to end the HIV epidemic, and creating awareness regarding HIV criminalization: <https://www.youtube.com/watch?v=meN1v4Nx7BY>

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 - 1/2/2024 (skip 12/5 & 12/26)
Location: Bloomfield Civic Center; refreshments to be provided
To register: email or call acirillo@bloomfieldtwpnj.com or 973-281-2367
- Blood Pressure Screening
December 13, 2023 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am
December 21, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Lunch and Learn by Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
December 27, 2023 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:30 am
- Glucose Screening
December 27, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- In commemoration of World AIDS Day, New Jersey Society for Public Health Education (NJSOPHE) is hosting an online webinar: To Register: <https://njsophe.org/events>

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

TOPICS COVERED IN 2023

Written and designed by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

As we end the year 2023, here is a highlight of all of the topics, podcasts, webinars & nutritional information we have focused on our Newsletters this year.

JANUARY

- **Newsletter Topic:** 10 Tips to Incorporate Physical Activity in Your Life.
- **Newsletter's Listening Corner:** Watch a video on "Mindset for healthy eating for the holidays".

MARCH

- **Newsletter Topic:** 5 Women in Health You Should Know.
- **Newsletter Nutrition Topic:** Nutrition Across a Woman's Lifespan.

MAY

- **Newsletter Topic:** Children's Mental Health Awareness Week! 6 Possible Warning Signs.
- **Newsletter Nutrition Topic:** Reducing Salt Intake.

JULY

- **Newsletter Nutrition Topic:** Healthy Eating, Active Living Lowers Cancer Risk
- **Newsletter's Listening Corner:** Podcast on tips on sun protection, "Be Sun Smart: Protect Yourself from UV Rays".

SEPTEMBER

- **Newsletter Topic:** World Alzheimer's Disease Month.
- **Newsletter Nutrition Topic:** Memory Boosting Superfoods.

NOVEMBER

- **Newsletter Topic:** Diabetes Awareness Month: Gestational Diabetes.
- **Newsletter Nutrition Topic:** Nutrition for Gestational Diabetes.

FEBRUARY

- **Newsletter Nutrition Topic:** Heart Healthy Snack Ideas.
- **Quarterly Webinar:** Discusses the STD trends in NJ as well as screening & treatment information.

APRIL

- **Newsletter Topic:** National Sexually Transmitted Disease Awareness Month!
- **Quarterly Webinar:** Sexual Assault Awareness.

JUNE

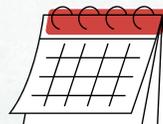
- **Newsletter Topic:** Pride Month!
- **Newsletter's Listening Corner:** "Mayo Clinic Q&A" Podcast about LGBTQ healthcare barriers and cancer screenings & treatments.

AUGUST

- **Newsletter Topic:** Children's Eye Health and Safety Month.
- **Quarterly Webinar:** Back to School: Children's Mental Health and Childhood Immunizations.

OCTOBER

- **Newsletter Topic:** Healthy Lung Month.
- **Newsletter's Listening Corner:** Listen to "Lungcast Episode #17: Fend Off Flu with Dr. Shantanu Agrawal" to learn about the importance of the flu vaccine.



2024



To read all of our Monthly Newsletters, please visit: <https://www.bloomfieldtwpnj.com/1596/Health-Department-Monthly-Newsletter> & to watch our quarterly webinars, please visit: <https://www.bloomfieldtwpnj.com/1597/Health-Education-Webinars-and-Videos>

- **Stanford Center for Health Education: What is HIV / AIDS and how does it affect your body?:** Dr. Marisa Holubar explains what HIV / AIDS is and how it affects the immune system in this short video. She explains the three stages of HIV, including the transition from HIV to AIDS.

Scan the QR below for more



- **Stanford Center for Health Education: HIV and AIDS (SPANISH):** Dr. Mouses Gallegos describes the changes that occur in the body when someone is infected with HIV and the different stages before it develops into AIDS. He also discusses antiretroviral medications can prevent the progression of HIV to AIDS.

Scan the QR below for more



- **Saint Peter's Better for Life Podcast Episode 4: Children and the Pandemic - A Conversation with Dr. Meg Fisher:** Dr. Fisher is a pediatric infectious disease specialist, a special adviser to the New Jersey Department of Health, as well as a board member of the American Academy of Pediatrics. In this podcast, Dr. Fisher offers her insights on the importance of COVID-19 vaccinations.

Scan the QR below for more



5 Tips for Holiday Eating



1

Eat until you are satisfied, and not stuffed.

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/10-healthy-holiday-tips>

Don't skip meals because it can lead to overeating.

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/10-healthy-holiday-tips>

2



3

Incorporate non-starchy vegetables and fruits as part of your plate.

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

Be sure to stay hydrated by not forgetting to drink water!

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

4



5

Add some form of exercise to your holiday schedule.

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

SIDE DISH RECIPE: MASHED CAULIFLOWER

Ingredients:

- 1 medium cauliflower head trimmed (1 pound)
- 2 tablespoons unsalted butter soft
- 1 teaspoon fresh garlic minced
- ¼ cup parmesan grated (not shredded)
- 1 teaspoon kosher salt or ½ teaspoon of any other salt
- ⅛ teaspoon black pepper freshly ground

Total cooking time: 20 minutes

Serving Size: 4

Instructions:

1. Wash the cauliflower, towel dry, trim the outer leaves, and cut it into florets or chunks.
2. Place the cauliflower florets in a microwave-safe bowl. Add 4 tablespoons of water to the bottom of the bowl, cover it with a microwave-safe plate, and microwave on high for about 10 minutes, until very tender.
3. Meanwhile, place the butter, garlic, parmesan, salt, and pepper in your food processor's bowl.
4. When the cauliflower is cooked, carefully drain it (the bowl and plate will be hot, and steam will escape) and transfer it to the food processor.
5. Process until very smooth, 1-2 minutes, stopping once or twice to scrape the sides of the bowl with a spatula. Serve immediately.



**This recipe has been nutritionally reviewed by a Registered Dietitian, for more information please visit: <https://healthyrecipesblogs.com/mashed-cauliflower-recipe/>

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

FIGHTING THE FLU STARTS WITH YOU!

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

TO KNOW

It is the holiday season and the influenza "flu" season. The flu is a respiratory and contagious illness caused by influenza viruses. The illness can be mild but also can have serious complications such as pneumonia, ear and sinus infections, worsening asthma, diabetes, and heart disease. The flu spreads by tiny droplets made when a person with the virus cough, sneeze, or talk. All these droplets land on surfaces and others' mouths and noses. That is why fighting the flu starts with you and putting into practice different measures and habits to prevent it!

Fight the flu by getting the flu vaccine.

CDC recommends this action as the most important to prevent the flu. The vaccine is available for everyone 6 months and older. Ask your health care provider more information about it.

Your medical provider may prescribe antiviral medication to help treat the illness, prevent severe complications & recommend medication over the counter to help alleviate the symptoms.

If experiencing shortness of breath or chest pain call immediately to your medical provider

GOOD MEASURES & HABITS TO PRACTICE

- Wash your hands with soap and water often, or use alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your face, contact with sick people, and sharing utensils and towels.
- Keep surfaces clean.
- Keep a healthy diet, get plenty of sleep, be physically active, and manage stress.
- Wear a face mask if caring for a sick person with the flu.



If sick:

- Cover your mouth and nose when coughing or sneezing.
- Wear a face mask.
- Stay home, rest, and drink plenty of liquids.



For more information check:
<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>



COVID19



To schedule a COVID-19 vaccine visit:

<https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list>

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.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA PUBLICACIÓN:

Temáticas 2023

Nutrición saludable durante las fiestas

Boletín de Enfermedades Contagiosas Condado de Essex

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más
Noticias de Salud Pública

- ¡El Día Mundial del SIDA es el 1ro de Diciembre! Este evento anual sirve como un recordatorio de la lucha global para poner fin al estigma relacionado con el VIH, una oportunidad para honrar a aquellos que hemos perdido y un grito de guerra para comprometernos a trabajar para que llegue el día en que el VIH deje de ser una amenaza para la salud pública. El tema de este año es "Día Mundial del SIDA 35: "Recordar y comprometerse".
- Para aprender más sobre el tema de este año del Director de la Oficina de Política Nacional sobre el SIDA de la Casa Blanca: <https://www.hiv.gov/blog/world-aids-day-35-remember-and-commit/>.
- Para ver un video en el que se habla sobre un momento crucial en la respuesta al VIH, el estigma, los esfuerzos del gobierno de los Estados Unidos para poner fin a la epidemia del VIH y la crear conciencia sobre la criminalización del VIH: <https://www.youtube.com/watch?v=meN1v4Nx7BY>.

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 en total; de 11:00 am- 1:30 pm. Los martes del 11/7/2023 al 1/2/2024 (NO el 12/5 & 12/26)
Ubicación: Centro Cívico Bloomfield; se proporcionarán refrigerios
Para registrarse: envíe un correo electrónico a acirillo@bloomfieldtwpnj.com, o llame al 973-281-2367
- Chequeo de la Presión Arterial:
El 13 de diciembre del 2023 en la Estación de Tren de Glen Ridge a las 11:00 AM
El 21 de diciembre del 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 AM
- Almuerzo y Aprendizaje por Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
El 27 de diciembre, 2023 en la Estación de Tren de Glen Ridge/ Centro Comunitario de Personas Mayores a las 11:30 am
- Chequeo de la Glucosa
El 27 de diciembre del 2023 en la Biblioteca de Bloomfield a las 12:00 PM
- En conmemoración del Día Mundial del SIDA, la Sociedad de Educación en Salud Pública de Nueva Jersey (NJSOPHE) organiza un seminario web en línea: Para registrarse: <https://njsophe.org/events>

Para más información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

TEMAS CUBIERTOS EN EL 2023

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

Para finalizar el año 2023, le presentamos un resumen de todos los temas, podcasts, seminarios web e información nutricional en los que nos hemos centrado en nuestros boletines este año.

ENERO

- **Tema del Boletín:** 10 Consejos para Incorporar la Actividad física para la vida diaria.
- **El Rincón de Escucha del Boletín:** Vea el video sobre “Mentalidad para una Alimentación Saludable Durante las Fiestas”.

MARZO

- **Tema del Boletín:** 5 Mujeres Reconocidas en el Campo de la Salud que Debes Conocer.
- **Tema Nutricional del Boletín:** Nutrición a lo Largo de la Vida de una Mujer.

MAYO

- **Tema del Boletín:** ¡Semana de Concientización Sobre la Salud Mental Infantil! 6 Posibles Señales de Advertencia
- **Tema Nutricional del Boletín:** Reduciendo el Consumo de Sal.

JULIO

- **Tema Nutricional del Boletín:** Una Alimentación Saludable Reduce el Riesgo de Cáncer.
- **El Rincón de Escucha del Boletín:** “Actúe Sabiamente con el Sol: Protéjase de los Rayos UV”.

SEPTIEMBRE

- **Tema del Boletín:** Mes Mundial del Alzheimer
- **Tema Nutricional del Boletín:** Superalimentos para Mejorar la Memoria.

NOVIEMBRE

- **Tema del Boletín:** Mes de la Concientización Sobre la Diabetes: Diabetes Gestacional
- **Tema Nutricional del Boletín:** Nutrición Durante la Diabetes Gestacional.

FEBRERO

- **Tema Nutricional del Boletín:** Snacks saludables para el corazón.
- **Seminario Web Trimestral:** Analiza las tendencias de las ETS en NJ, así como información sobre detección y tratamiento.

ABRIL

- **Tema del Boletín:** ¡Abril es el mes nacional de Enfermedades de Transmisión Sexual!
- **Seminario Web Trimestral:** Concientización Sobre la Agresión Sexual.

JUNIO

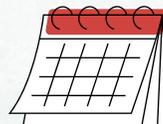
- **Tema del Boletín:** ¡Mes del Orgullo!
- **El Rincón de Escucha del Boletín:** “Clínica Mayo Preguntas & Respuestas” Podcast sobre las barreras que las personas LGBTQ enfrentan para acceder a la atención médica.

AGOSTO

- **Tema del Boletín:** Mes de la Seguridad y Salud Ocular Infantil.
- **Seminario Web Trimestral:** Regreso a la Escuela: La Salud mental Infantil y Vacunas Infantiles.

OCTUBRE

- **Tema del Boletín:** Mes de la Salud Pulmonar.
- **El Rincón de Escucha del Boletín:** Escuche “Lungcast Episodio #17: Evite la gripa con el Dr. Shantanu Agrawal” para aprender sobre la importancia de la vacuna contra la gripa.



2024



Para leer todos nuestros boletines mensuales, visite: <https://www.bloomfieldtwpnj.com/1596/Health-Department-Monthly-Newsletter> & para ver nuestros seminarios web trimestrales, visite: <https://www.bloomfieldtwpnj.com/1597/Health-Education-Webinars-and-Videos>

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

- **Centro de Educación para la Salud de Stanford:** ¿Qué es el VIH/SIDA y cómo afecta a tu cuerpo?: La Dra. Marisa Holubar explica qué es el VIH/SIDA y cómo afecta el sistema inmune. Explica las tres etapas del VIH, incluida la transición al SIDA.

Escanea el código QR para más información



- **Centro de Educación para la Salud de Stanford, VIH y SIDA (en Español):** El Dr. Mouses Gallegos describe los cambios que ocurren en el cuerpo cuando alguien se infecta con VIH y las diferentes etapas antes de que se convierta en SIDA. También discute como los antirretrovirales pueden prevenir la progresión del VIH al SIDA.

Escanea el código QR para más información



- **Podcast Saint Peter's Better for Life Episodio 4 con la Dra. Meg Fisher:** Los niños y la pandemia, hablando de la importancia de las vacunas contra el COVID-19. La Dra. es pediatra en enfermedades infecciosas, asesora del Departamento de Salud de Nueva Jersey y miembro de la Academia Estadounidense de Pediatría.

Escanea el código QR para más información



NUTRICIÓN SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS

Escrito & diseñado por Alicia Cirillo, BS, MPH (c)



5 Tips para Comer Saludable esta Temporada



1

Coma hasta que este satisfecho y sin sensación de llenura

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/10-healthy-holiday-tips>

No se salte comidas que puedan conducir luego a comer en exceso

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/10-healthy-holiday-tips>

2



3

Incorpore frutas y vegetales sin almidón

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

¡Asegúrese de estar hidratado, no olvide beber agua!

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

4



5

Incorpore algún ejercicio a su rutina durante las fiestas

<https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

PLATO PARA ACOMPAÑAR: PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana picada (1 libra) sin hojas.
- 2 cucharadas soperas de mantequilla sin sal y blanda.
- 1 cucharadita de ajo picado.
- ¼ de taza de queso parmesano rallado.
- 1 cucharadita de sal kosher, o ½ cucharadita de cualquier otra sal.
- ⅛ cucharadita de pimienta negra fresca y molida.

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porción total: 4

Instrucciones:

1. Lave la coliflor, seque con una toalla de cocina, recorte las hojas exteriores y córtela en trozos o ramitos.
2. Coloque los trozos de la coliflor en un recipiente para microondas. Agregue 4 cucharadas de agua, cubra y cocine en el microondas a temperatura alta por 10 minutos, hasta obtener una consistencia blanda.
3. En el procesador de comida, añada la mantequilla, ajo, queso parmesano y sal.
4. Cuando la coliflor este lista, remueva el agua con cuidado y añada al contenedor con los otros ingredientes.
5. Mezcle todos los ingredientes hasta tener una consistencia uniforme, por lo menos de 1 a 2 minutos. Lo puede hacer con un procesador de comida, una espátula o triturador. Sirva de inmediato.



**Esta receta fue revisada por un nutricionista registrado, para más información por favor visite: <https://healthyrecipesblogs.com/mashed-cauliflower-recipe/>

Para recetas creadas por nutricionistas, visite: <https://www.eatright.org/recipes>

BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS DEL CONDADO DE ESSEX

¡LA LUCHA CONTRA LA GRIPE EMPIEZA POR TÍ!

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

LO QUE DEBES SABER

Es la temporada navideña y de la gripe. La gripe es una enfermedad respiratoria y contagiosa, causada por los virus de la influenza. Puede ser leve pero también desarrollar complicaciones graves como neumonía, infecciones de oído y de los senos nasales, puede empeorar el asma, la diabetes y enfermedades cardíacas. La gripe se transmite a través de pequeñas gotas producidas al toser, estornudar o hablar, las que caen sobre las superficies, y sobre la boca y la nariz de otras personas. ¡Por eso combatir la gripe empieza por ti y por poner en práctica diferentes medidas y hábitos para prevenirla!

Combata la gripe vacunándose.

Los CDC recomienda que la acción más importante para prevenir la gripe es la vacunación. La vacuna está disponible para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Pregúntele a su médico(a) más información al respecto.

Su médico(a) puede recetarle medicamentos antivirales para ayudar a tratar la enfermedad y prevenir complicaciones graves, así como recomendarle medicamentos de venta libre para ayudar a aliviar los síntomas.

Si experimenta dificultad para respirar o dolor en el pecho, llame inmediatamente a su proveedor médico.

BUENAS MEDIDAS Y HÁBITOS PARA PRACTICAR.

- Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua; puede usar gel antibacterial.
- Evite tocarse la cara, el contacto con personas enfermas, no comparta utensilios ni toallas.
- Mantenga las superficies limpias.
- Lleve una dieta balanceada, duerma bien, haga ejercicio y controle el nivel de estrés.
- Utilice tapabocas/mascarilla en caso de estar al cuidado de alguien enfermo.



Sí estas enfermo:

- Cubre tu boca y nariz cuando estornudes o toses.
- Utiliza un tapabocas o mascarilla.
- Quédate en casa, descansa y bebe abundantes líquidos

Para mayor información visite:
<https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>



COVID19



Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 visite:

<https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list>

Para más información sobre vacunación contra el COVID [visit](https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list) <https://www.essexcountynjvaccination.org/vaccine/list> 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://www.facebook.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health