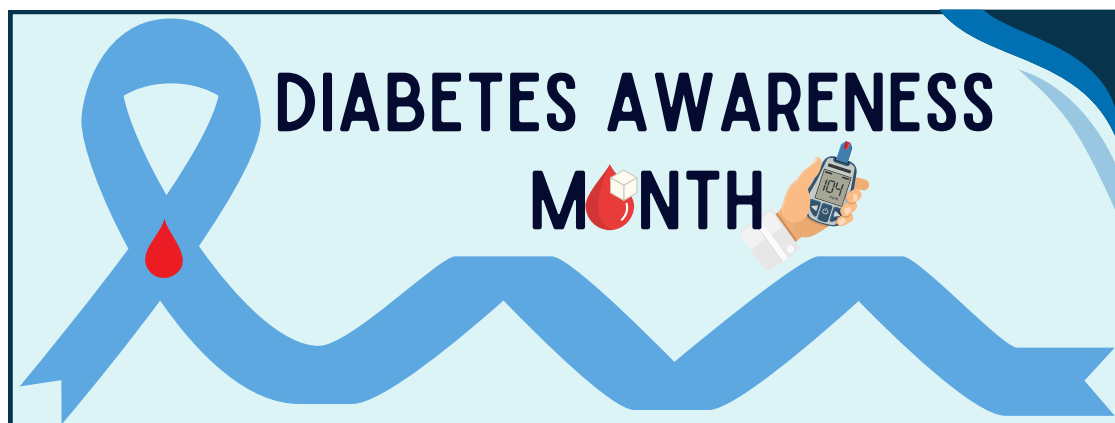


MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Gestational Diabetes

*Foods that Help
Gestational Diabetes*

*Essex County
Communicable Disease
Bulletin*

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- As of November 1st, most people will have access to the Pfizer's Paxlovid and Merck's Lagevrio COVID-19 oral antiviral treatments. According to the CDC, the eligibility for Pfizer's Paxlovid treatment is meant for adults and children ages 12+ (and at least 88 lbs) who are high risk for getting very sick from COVID-19; while the eligibility for Merck's Lagevrio is adults 18 years and older only, who are high risk for getting very sick from COVID-19 and don't have access to treatment options. These treatments will be available through a prescription from a healthcare provider and the Test to Treat Program, for more information please visit:
<https://aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx>

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 or 973-281-2367
- Blood Pressure Screenings
Wednesday, November 8, 2023 at Glen Ridge Train Station at 11:00 am
Thursday, November 16, 2023 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am
- Glucose Screening
Wednesday, November 22, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Fall Into Health - Everything Diabetes
Saturday, November 4, 2023 @ 1 Newark Avenue, Newark from 9:00 am - 11:30 am
Free A1C screenings, blood pressure screenings, giveaways, education, support groups, etc.
Register at <https://diabetesfoundationinc.org/event/newark/> or call 201-444-0337 for more information

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

GESTATIONAL DIABETES

Written by Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

November is Diabetes Awareness Month and did you know that in the United States about 2-10% of pregnancies are affected by gestational diabetes? While having gestational diabetes can be a scary diagnosis, it is possible to still have a healthy pregnancy and baby.

What is gestational diabetes? Gestational diabetes is diabetes that is diagnosed during the gestation of a pregnancy. This type of diabetes not only affects the person who has it, but also the child that they are carrying.

What can cause gestational diabetes? While there isn't a definitive answer as to what causes gestational diabetes, oftentimes excess weight before pregnancy could be a possible cause. Hormones work in order to keep the glucose levels balanced, however, during pregnancy the hormone levels change and make it more difficult for the body to process the blood sugar properly.

Can I do anything to control my gestational diabetes? Yes you can! Maintaining a healthy balanced diet and exercise (and, if needed with medication — including insulin), can help control your glucose levels. Checking your glucose levels before and after meals will also help you determine the foods and drinks to avoid in order for your glucose to be controlled.



What are the risk factors and complications of having gestational diabetes if it isn't controlled?

- Developing prediabetes or diabetes in the future.
- High blood pressure or preeclampsia.
- Delivering via c-section.
- Some complications *can* also affect your baby such as: excessive birth weight, preterm birth, breathing difficulties and even stillbirth.

What should my glucose levels be if I have gestational diabetes?

- Before a meal: 95 mg/dL or less
- One hour after a meal: 140 mg/dL or less
- Two hours after a meal: 120 mg/dL or less

For more information on Gestational Diabetes, Diabetes Type 2 and more, please visit the American Diabetes Association's website at <https://diabetes.org/>



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

- **Dr. Nicole Calloway Rankin's Podcast Episode #56: Everything You Need to Know About Gestational Diabetes (GDM):** I get a lot of questions about gestational diabetes. I think it scares a lot of women to know that their blood sugar could affect their pregnancy, baby, and delivery, so I wanted to share everything I know about GDM in today's episode. We're talking about what exactly gestational diabetes is, how common it is, how it's diagnosed, and how it's treated. I'll also cover some of the side effects GDM can have on you and your baby and why you need to pay extra attention to your own health in the postpartum period.

Scan the QR below for more



- **CDC's Morbidity and Mortality Weekly Report - Week of Oct. 2nd:** This podcast series focuses on the importance of Respiratory Syncytial Virus (RSV) vaccine, in addition to providing the latest scientific information and recommendations from CDC's Morbidity & Mortality Weekly Report (MMWR). While the MMWR is meant to inform public health practitioners in their line of work, it is also accessible by general public. To subscribe to the MMWR please visit: <https://www.cdc.gov/mmwr/mmwrsubscribe.html>

Scan the QR below for more



NUTRITION FOR GESTATIONAL DIABETES

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

How can my nutrition help me control my gestational diabetes? In order to control the gestational diabetes, it is imperative to follow a good nutritional plan to manage the glucose levels and prevent complications for yourself and the baby. According to the CDC, foods that contain carbohydrates raise glucose levels, and this is why it is important to eat a well balanced meal. Carbohydrates raising your blood sugar depends on what the food is and what you eat with it. For example, drinking sugary drinks raises blood sugar faster than eating whole fruit. Eating carbs with foods that have protein, fat, or fiber will slow down how quickly your blood sugar rises. Exercising is also very important, but be sure to discuss with your doctor what is safe for you and your baby first!



What foods and drinks contain carbohydrates?

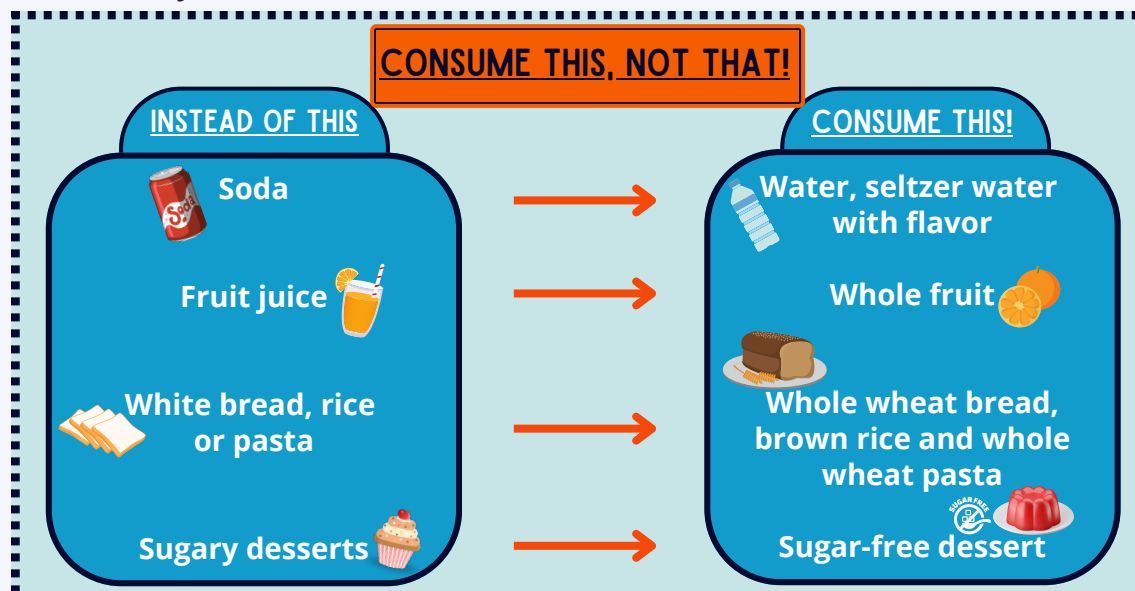
Foods that contain carbohydrates includes:

- Pasta, rice, grains, noodles, breads
- Starchy vegetables such as: potatoes, corn, pumpkin, plantain.
- Fruits
- Fruit juices and sugary drinks



Does having gestational diabetes mean that I cannot eat any carbs?

No! While it doesn't mean that you cannot consume any carbs, according to the American Diabetes Association, it means it is important to eat a balanced diet that includes 1/2 a plate of non-starchy vegetables, 1/4 a plate of protein and 1/4 a plate of carbs. It also means that eating frequently is important to maintain your glucose levels stable, meaning 3 meals a day as well as snacks in between meals.



For more information on nutrition for Gestational Diabetes, Diabetes Type 2 and more, please visit the CDC's website at <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Talking about Respiratory Syncytial Virus

RSV

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

Respiratory syncytial virus (RSV) is a respiratory virus that causes infection of the **respiratory system**. It infects children and adults, causing mild symptoms similar to a common cold. The infection can be **severe** in some populations, and they may need **hospitalization**:

- Premature infants and toddlers
- Older adults
- Immunocompromised
- People with a medical history of heart and lung conditions.

Symptoms

Symptoms start about **4 to 6** days after contact with the virus and appear in stages.

- Runny nose
- Decrease in appetite and activity
- Irritability
- Coughing
- Sneezing
- Fever
- Wheezing
- Trouble breathing



How to prevent RSV?

- Wash hands often with soap & water for at least **20** seconds.
- **Avoid** touching your face with uncleaned hands. Ask others to wash their hands before carrying your baby.
- Clean & disinfect touched surfaces.
- **Avoid** contact with sick people or when you are feeling sick.
- Keep your children away from sick people & crowds.
- Cover your cough & sneezes.
- **Avoid** sharing toys & utensils.
- **RSV vaccine** is available for adults older than **60** years old and pregnant women; this last vaccine protects your baby.
- **RSV antibody immunization** for babies younger than **8 months** born during or entering the first RSV season.

Call your healthcare professional if:

- You, a loved one, or your child are experiencing RSV symptoms.
- You want to know more about preventive measures.



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

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@bloomfieldtpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts

[@bloomfieldhdnj](#)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health



COVID19

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Diabetes Gestacional

*Alimentos que ayudan la
Diabetes Gestacional*

*Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex*

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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

- A partir del 1ro de Noviembre, la mayoría de las personas tendrán acceso a los tratamientos Paxlovid de Pfizer y Lagevrio de Merck, ambos antivirales orales contra el COVID-19. Según los CDC, la elegibilidad para el tratamiento Paxlovid de Pfizer está diseñada para adultos y niños/as mayores de 12 años (y al menos de 88 libras de peso) que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19; mientras que la elegibilidad para Lagevrio de Merck es únicamente para adultos mayores de 18 años que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19 y no tienen acceso a opciones de tratamiento. Estos tratamientos estarán disponibles mediante receta médica por parte de un proveedor de salud y el programa Test to Treat. Para obtener más información, visite: <https://aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx>

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, o llame al 973-281-2367
- Chequeo de la Presión Arterial:
Miércoles, 8 de Noviembre del 2023 en la Estación de Tren de Glen Ridge a las 11:00 AM
Jueves, 16 de Noviembre del 2023 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 AM
- Chequeo de la Glucosa
Miércoles, 22 de Noviembre del 2023 en la Biblioteca de Bloomfield a las 12:00 PM
- Fall Into Health - Todo sobre la Diabetes
Sábado, 4 de Noviembre del 2023 en 1 Newark Avenue, Newark from 9:00 am - 11:30 am
Chequeo del A1C gratuito, chequeo de la presión arterial, regalos, educación, grupos de apoyo etc.
Regístrese en <https://diabetesfoundationinc.org/event/newark/> or llame al 201-444-0337 para más información.

Para más información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

DIABETES GESTACIONAL

Escrito por Alicia Cirillo, BS, MPH(c)

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes y ¿sabías que en los Estados Unidos alrededor del 2-10% de los embarazos son afectados por la diabetes gestacional? Aunque ser diagnosticada con diabetes gestacional puede ser aterrador, aún es posible tener un embarazo y un bebé saludable.

¿Qué es la diabetes gestacional? La diabetes gestacional es la diabetes que se diagnostica durante la gestación del embarazo. Este tipo de diabetes no solamente afecta a la madre, sino también al bebé en su vientre.

¿Cuál es la causa de la diabetes gestacional? Aunque no hay una respuesta definitiva que explique la causa de la diabetes gestacional, a veces el exceso de peso antes del embarazo puede ser una causa. Las hormonas trabajan para mantener la glucosa balanceada, pero, durante el embarazo los niveles de las hormonas cambian y puede ser más difícil para que el cuerpo procese la glucosa en la sangre correctamente.

¿Puedo hacer algo para controlar mi diabetes gestacional? ¡Si puedes! Manteniendo una dieta balanceada y ejercicio (y, si es necesario con medicamentos — incluyendo la insulina), puede ayudarle a controlar sus niveles de la glucosa. Chequeando sus niveles de la glucosa antes y después de cada comida también puede ayudarle a determinar cuáles son las comidas y bebidas que debe limitar para poder mantener la glucosa controlada.

¿Cuáles son los riesgos y las complicaciones de tener diabetes gestacional si no se controla?

- Desarrollar prediabetes o tener diabetes en el futuro.
- Presión arterial alta o preeclampsia.
- Parto por cesárea.
- Algunas complicaciones también pueden afectar a su bebé como: peso excesivo al nacer, parto prematuro, dificultades respiratorias e incluso muerte fetal.

¿Cómo deben de estar mis niveles de la glucosa si tengo diabetes gestacional?

- Antes de una comida: 95 mg/dL ó menos
- 1 hora después de la comida: 140 mg/dL ó menos
- 2 horas después de una comida: 120 mg/dL ó menos

Para más información sobre la Diabetes Gestacional, Diabetes Tipo 2 y más, por favor visite la página web de la Asociación Americana de Diabetes al <https://diabetes.org/>



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

- **Podcast de la Dra. Nicole Calloway Rankin-Lo que necesitas saber sobre la diabetes gestacional.**

A muchas mujeres les asusta saber que su nivel de azúcar en sangre podría afectar su embarazo, bebé y parto, por lo que el podcast comparte esta información. Hablamos de qué es exactamente la diabetes gestacional, qué tan común es, diagnóstico y tratamiento. Se discuten los efectos secundarios de esta enfermedad y por qué necesita prestar especial atención a su salud durante el período de posparto.

**En idioma inglés*

Escanea el código QR para más información



- **Informe semanal de morbilidad y mortalidad de los CDC- Semana de Octubre 2, 2023**

En este se discute la importancia de la vacuna contra el Virus Respiratorio Sincitial (VRS), brindando la información científica más reciente, y recomendaciones del informe semanal de Mortalidad y Morbilidad de los CDC (MMWR* siglas en inglés). Si bien, el MMWR está destinado a informar a los profesionales de salud pública en su línea de trabajo, este es accesible también para el público en general. Para suscribirse al MMWR, visite:

<https://www.cdc.gov/mmwr/mmwrsubscribe.html>

**En idioma inglés*

Escanea el código QR para más información



NUTRICIÓN DURANTE LA DIABETES GESTACIONAL

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

¿Cómo mi nutrición me puede ayudar a controlar mi diabetes gestacional?

Para controlar la diabetes gestacional es imprescindible seguir un buen plan nutricional para controlar los niveles de glucosa y prevenir complicaciones para usted y su bebé. Según los CDC, los alimentos que contienen carbohidratos aumentan los niveles de glucosa, por lo que es importante comer equilibradamente. Todos los carbohidratos aumentan los niveles de azúcar en la sangre, sin embargo, este incremento depende del tipo de consumo. Por ejemplo, tomar bebidas azucaradas aumenta los niveles de azúcar en sangre más rápido que al comer una fruta entera, mientras que comer carbohidratos con alimentos ricos en proteína, grasa o fibra reducirá la rapidez con la que aumenta el azúcar en la sangre.

Del mismo modo, hacer ejercicio es muy importante, pero primero hable con su proveedor médico sobre qué es seguro para usted y su bebé.

¿Qué comidas y bebidas contienen carbohidratos?

- Pasta, arroz, granos, fideos, panes.
- Vegetales ricos en almidón como la papa, el maíz, la calabaza y los plátanos.
- Frutas.
- Jugos de fruta y bebidas azucaradas.

¿Sí tengo diabetes gestacional significa que NO puedo comer carbohidratos?

¡No! La Asociación Estadunidesa de Diabetes establece que sí se puede, pero de una forma saludable llevando una dieta equilibrada. Esta dieta incluye 1/2 plato de vegetales sin almidón, 1/4 de plato de proteína y 1/4 de plato de carbohidratos. Además esta dieta significa que comer con frecuencia es importante para mantener niveles de glucosa estables, es decir, ingerir 3 comidas al día y tener refrigerios entre comidas.



Para más información sobre nutrición para la Diabetes Gestacional, Diabetes tipo 2 y más, visite la página de los CDC: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS DEL CONDADO DE ESSEX

Hablemos del Virus Respiratorio Sincitial

VRS

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

El virus respiratorio sincitial (VRS) es un virus que causa **infecciones en el sistema respiratorio**, infectando niños(as) y adultos. Provoca síntomas leves similares a un resfriado común. Así mismo, la infección puede ser **grave** en algunas poblaciones y requiriendo **hospitalización**:

- **Bebés prematuros & niños pequeños**
- **Adultos mayores**
- **Personas inmunodeprimidas**
- **Personas con historia médica de afecciones cardíacas y pulmonares.**

Síntomas

Los síntomas inician de **4 a 6 días** luego de la infección con el virus, estos síntomas aparecen por etapas.

- **Moqueo o rinorrea**
- **Poco apetito/poca energía**
- **Irritabilidad**
- **Tos**
- **Estornudos**
- **Fiebre**
- **Sibilancias**
- **Dificultad para respirar**



¿Cómo prevenir el VSR?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos **20 segundos**.
- **Evite** tocarse la cara con las manos sucias. Pida a otras personas que se laven las manos antes de cargar a su bebé.
- Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto.
- **Evite** el contacto con personas enfermas o cuando usted este enfermo.
- Mantenga a sus hijos alejados de multitudes y personas enfermas.
- Cubra la tos y estornudos.
- **Evite** compartir juguetes y utensilios.
- **La vacuna contra el VRS** está disponible para adultos mayores de **60 años** y mujeres embarazadas (esta protege a tu bebé al nacer).
- **Vacunación con anticuerpos contra el VRS** está disponible para menores de **8 meses** de edad, nacidos durante o en la primera temporada del VRS.

Llame a su proveedor médico en caso de que:

- Usted, su hijo(a) o un ser querido este experimentando síntomas de VRS.
- Quiera saber más acerca de métodos preventivos.



Para mayor información visite: <https://espanol.cdc.gov/rsv/index.html>

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 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)

COVID19



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health