

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- Bloomfield Department of Health, in conjunction with the Bloomfield Board of Health, is conducting a Community Health Assessment to gather information out about your health. The purpose of this survey is to identify key health assets, needs, and disparities in the Township. The health department encourages Township residents to participate in this survey, which is available in English, Spanish and Haitian Creole. Click this [link](#) to participate!
- The CDC has published new guidance for people who test positive for COVID-19. Current guidelines instruct that the COVID-19 isolation period is the same as it is for the flu and other respiratory illnesses; meaning to stay home when sick and to return to school and/or work when you are feeling better and have been feverless for 24 hours.
- National Public Health Week is April 1- 7, 2024. This year's theme is "*Protecting, Connecting and Thriving: We Are All Public Health.*" Public health is more than just health care. It includes building communities free from pollution, with safe food and water and strong personal relationships. Visit www.NPHW.org and BDH Instagram (@BLOOMFEILDHDNJ) during April 1-7 for more information.

County Events

- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients
April 3, 2024 at Bloomfield Municipal Building 10:00 am - 3:00 pm
Registration is required: call Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) for more information
- Food Handlers Course (in Spanish language) brought to you by the Bloomfield Department of Health
April 23, 2024 at the Bloomfield Civic Center 9:00 AM -1:00 PM
Open to all; registration fee is \$40. For more information call 973-680-4024
- Blood Pressure Screening
April 10, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am - 12:00 pm
April 18, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am - 12:00 pm
- Plant a Pollinator Program (Bloomfield)
Registration launches on April 20, 2024
Online registration available at: <https://www.surveymonkey.com/r/PZ5DG6R>

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

Earth Month

Benefits of Eating Fruits
& Vegetables

Communicable Disease
Bulletin: Mumps

What is Parkinson's
Disease?

EARTH MONTH

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

During the month of April, we celebrate the Earth and bring awareness to environmental issues on how we can take care of this beautiful planet we call home. While there are many environmental issues that are still occurring, change to protect our planet can only happen when we all take one step together.

WHY IS EARTH MONTH IMPORTANT?

Earth Month focuses on bringing awareness to ecological issues in order to protect the Earth's natural resources. Bringing awareness to these environmental issues (such as pollution, deforestation, clean water and air, climate change, recycling, etc.), can drive a positive change for future generations. Earth Day is celebrated on April 22 annually; the very first Earth Day was organized by Wisconsin Senator Gaylord Nelson in 1970 and was attended by more than 20 million people attending from around the United States to advocate for the protection of our planet.

GOALS OF EARTH MONTH:

- ✓ **Climate change:** Raising awareness to the long-term shifts in temperatures and weather patterns.
- ✓ **Advocacy:** Motivate individuals and organizations to meet with elected officials in order to discuss changes for environmental issues.
- ✓ **Recycle:** Reducing the amount of waste that is produced by reusing materials that otherwise would be thrown out.
- ✓ **Energy:** Advocacy for utilizing renewable energy as opposed to nonrenewable energy such as coal and oil.

To learn more about Earth Day and environmental protection, visit the [EPA](https://www.epa.gov) website.

HOW CAN I PROTECT THE ENVIRONMENT?

It is neither difficult nor expensive or inconvenient to start making environmentally friendly changes. While it may seem challenging to make small changes, every bit of help counts to make our planet cleaner and better. Some of the things that can be done to protect the planet include:

- ✓ Walking, carpooling, biking.
- ✓ Choosing reusable items instead of single-use items such as straws, food containers, and water bottles.
- ✓ Conserve water and use long lasting energy efficient lightbulbs.



BENEFITS OF EATING FRUITS & VEGETABLES

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



Consumption of fruits and vegetables is associated with reduced incidents of cardiovascular disease and population mortality rates; certain types of cancers may also be prevented on a diet rich in fresh produce. Eating a variety of fruits and vegetables can provide the appropriate nutrients needed for optimal health. While it is important to increase the consumption of fruits and vegetables in our diets, this does not imply that fruit juices and starchy vegetables are the main source for these nutrients.

“Fruit and Vegetable Intake and Mortality”
(Wang et al. 2021)

To read the referenced article, scan the QR code:



Fruits in Season for April

- ☐ Banana
- ☐ Blueberries
- ☐ Citrus fruits
- ☐ Kiwi
- ☐ Mango
- ☐ Pears
- ☐ Pineapple
- ☐ Strawberry

Vegetable Side Dish Recipe: Roasted Spring Asparagus

INGREDIENTS:

- ✓ 1 pound thin asparagus spears
- ✓ 1 tablespoon extra virgin olive oil
- ✓ ½ teaspoon salt
- ✓ ¼ to 1 teaspoon freshly ground pepper, or to taste
- ✓ 2 teaspoons truffle oil (optional)

DIRECTIONS:

- 1 Preheat oven to 425°F (218°C).
- 2 Clean and trim asparagus. Peel the ends if the spears are thick.

- 3 Drizzle a roasting pan with the olive oil and lay the asparagus evenly in the pan. Turn to coat with the oil. Season with salt and pepper.
- 4 Roast the asparagus for approximately 20 minutes, or until the stalks are tender yet crisp. Remove from the pan and transfer to a serving dish.
- 5 Drizzle with the truffle oil, if using. Serve warm or at room temperature.

This recipe has been provided by the Academy of Nutrition and Dietetics. Scan the QR code for more information.



COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

RECOGNIZE

Mumps is a viral contagious disease that spreads by coughing, sneezing, talking, and touching objects or surfaces contaminated with the virus or by sharing objects with saliva.

MUMPS

PREVENT

It mainly affects the salivary glands in front of the ears and between the jaw, called parotid glands.



Mumps is contagious beginning 2 days before symptoms appear through about 5 days after.

CASES IN THE U.S

In 2020, from April through December, 142 mumps cases were reported.

CASES IN NEW JERSEY

In 2022, there were 8 cases of mumps across New Jersey.



SYMPTOMS

MUSCLE
ACHES

FEVER

SWOLLEN
GLANDS

HEADACHE

TIREDNESS

COUGH

Mumps symptoms usually appear 12-25 days after exposure. One of the most common symptoms is the swelling of salivary glands and associated tenderness. Some cases can present with fewer symptoms or be asymptomatic.

Source: PHIL Photo ID# 130 CDC



PREVENTION

The most effective protection against mumps is vaccination. The MMR vaccine protects against measles, mumps, and rubella. The CDC recommends that children get two doses to get optimal protection.

DOSE#1
12-15
months



DOSE#2
4-6
years

Cover your cough & sneezes.

Do not share objects that can have saliva on them

Clean & disinfect surfaces. Wash hands often

Stay home when sick, and contact your healthcare provider

COMPLICATIONS

Some of the complications include:

- Pancreatitis
- Orchitis (swollen testicles)
- Encephalitis (swollen brain)
- Meningitis
- Swollen breast & ovaries
- Miscarriage
- Hearing loss

IMPORTANT TO KNOW



Adults without an MMR vaccine should receive at least one shot. Please consult with your health care provider about it.

DIAGNOSIS

Diagnosis requires a clinical evaluation, a mouth swab, and a test called culture.



References & to read more: [CDC-Mumps](#)

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **CDC's PCD (Preventing Chronic Disease) Sounbites: Discussing PCD's Collection on Cancer Screening Prevalence and Associated Factors Among US Adults:** The month of April is Cancer Control Month, and in this podcast, Dr. Lisa Richardson (Division Director of Cancer Prevention and Control at CDC) talks about the PCD's latest collection on cancer screening and prevention and the importance of the research included within.

Scan the QR below for more



- **TED-ED: The most common STI in the world - Emma Bryce:** The month of April is STI (sexually transmitted infection) awareness month. This video discusses the most common STI, human papillomavirus (HPV), what its causes and risks are and how to protect oneself from the infection.

Scan the QR below for more



WHAT IS PARKINSON'S DISEASE?

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

Parkinson's disease (PD) is a progressive disease that affects the neurological system, affecting the brain and the nerves, causing tremors (shaking) and difficulty with body movements and coordination. Around one million people in the U.S. are living with PD, and **10 million people** worldwide, making the disease the **second most common** neurodegenerative disease after Alzheimer's disease.

SYMPTOMS

Symptoms **start gradually** and get **worse** over time, varying from one person to another. The disease has **movement/motor** symptoms and **non-movement/non-motor** related symptoms:

- Tremors in the extremities & head
- Muscle stiffness
- Slow speech & movements
- Imbalance
- Small handwriting
- Drooling
- Lack of facial expression

MOTOR SYMPTOMS



NON-MOTOR SYMPTOMS

- Depression
- Stress & anxiety
- Memory issues
- Difficulty sleeping
- Constipation
- Hypotension
- Loss of sense of smell.



CAUSES

The causes of PD remain unknown, but studies have shown that in PD, nerve cells (neurons) in the area that controls movement, known as the **basal ganglia**, are impaired and die, decreasing the production of **dopamine (a brain chemical)**, which controls **mood and muscle movement**. Also, norepinephrine (another brain chemical) is low, causing fatigue, hypotension, and constipation.

DOPAMINE

RISK FACTORS

- **Age:** PD risks increase with age, usually **people older than 60** years old.
- **Birth sex:** males are 1.5 more likely to develop the disease than females.
- **Environmental:** Exposure to pesticides and herbicides.
- **Genetic:** 10% of all PD's cases are inherited.

DIAGNOSIS

There are no laboratory tests to diagnose non-genetic PD. The **diagnosis is clinical**, meaning that a person needs a complete neurological examination and evaluation of the medical history. Some blood and radiological tests are used to rule out other conditions. If you or your loved one are experiencing any of the symptoms mentioned above or are aware of a risk factor for PD, you should talk with your healthcare provider.

TO READ MORE ABOUT IT: THE RED TULIP IS THE WORLDWIDE SYMBOL OF PARKINSON'S DISEASE



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

(973) 680-4024

health@bloomfieldtnj.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

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- El Departamento de Salud de Bloomfield, junto con la Junta de Salud de Bloomfield, está realizando una Evaluación de Salud Comunitaria para recopilar información sobre su salud. El propósito de esta encuesta es identificar las ventajas, necesidades y brechas de salud en el municipio. El Departamento de Salud motiva a los residentes del municipio a participar en esta encuesta, que está disponible en inglés, español y criollo haitiano. ¡Haz clic en este [enlace](#) para participar!
- Los CDC han publicado una nueva guía para las personas positivas para el COVID-19. Las pautas actuales indican que el período de aislamiento del COVID-19 es el mismo que el de la gripe y otras enfermedades respiratorias; lo que significa quedarse en casa cuando esté enfermo, pero regresa a la escuela y/o al trabajo cuando se sienta mejor y no haya tenido fiebre durante 24 horas.
- La Semana Nacional de la Salud Pública se celebrará del 1 al 7 de abril de 2024. El tema de este año es "Proteger, Conectar y Prosperar: Todos Somos Salud Pública". La salud pública es más que sólo atención médica. Incluye la construcción de comunidades libres de contaminación, con alimentos y agua seguros y relaciones personales fuertes. Visite www.NPHW.org y el Instagram del departamento de salud de Bloomfield (@BLOOMFEILDHDNJ) del 1 al 7 de abril para obtener más información.

Eventos del condado

- Zufall Dental Van para personas con bajos ingresos o beneficiarios de Medicare/Medicaid
 - 3 de abril de 2024 en el Edificio Municipal de Bloomfield de 10:00 a. m. a 3:00 p. m. Se requiere registro previo: llame a Alanis Bindels (973-325-2266 ext. 1381) para más información.
- Curso de Manipulación de Alimentos (en idioma español) realizado por el Departamento de Salud de Bloomfield
 - 23 de abril de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield 9:00 am - 1:00 pm
 - Abierto para todo el público; costo \$40. Para más información llame al 973-680-4024
- Toma de la presión arterial
 - 10 de abril de 2024 en la Estación de tren de Glen Ridge/Centro Comunitario para personas mayores a las 11:00 am - 12:00 pm.
 - 18 de abril de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 am - 12:00 pm
- Programa Siembre un Polinizador (Bloomfield)
 - La registración comienza el 20 de abril de 2024
 - La registración está disponible en línea: <https://es.surveymonkey.com/r/SK7HGY7>

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Mes de la Tierra

Beneficios de Comer
Frutas y Vegetales

Boletín de
Enfermedades Contagiosas:
Paperas

¿Qué es la enfermedad de
Parkinson?



Durante el mes de abril, celebramos la Tierra y creamos conciencia sobre los problemas ambientales y el cómo cuidar este hermoso planeta que llamamos nuestro hogar. Aunque todavía hay muchos problemas ambientales que continúan pasando, crear cambios para proteger nuestro planeta sólo se puede dar cuando todos damos un paso juntos.

¿POR QUÉ EL MES DE LA TIERRA ES IMPORTANTE?

El Mes de la Tierra se enfoca en crear conciencia sobre los problemas ecológicos para proteger los recursos naturales de la Tierra. Crear conciencia sobre estos problemas ambientales (la contaminación, deforestación, el agua y el aire puros, el cambio climático, el reciclaje, etc.) puede impulsar un cambio positivo para las futuras generaciones. El Día de la Tierra se celebra anualmente el 22 de abril; el primer Día de la Tierra fue organizado por el Senador de Wisconsin Gaylord Nelson en el 1970 y fue asistido por más de 20 millones de personas de todas las partes de los Estados Unidos para abogar por la protección de nuestro planeta.

METAS DEL MES DE LA TIERRA:

- ☒ **Cambio climático:** Crear conciencia sobre los cambios a largo plazo en las temperaturas y los patrones climáticos.
- ☒ **Abogacía:** Motivar a personas y organizaciones a reunirse con los funcionarios electos para discutir cambios en cuestiones ambientales.
- ☒ **Reciclaje:** Reducir la cantidad de residuos producidos al reutilizar materiales que hubiesen sido desechados.
- ☒ **Energía:** Promoción de la utilización de energías renovables en lugar de energías no renovables como el carbón y el petróleo.

Para aprender más sobre el Día de la Tierra y protección ambiental, visite la página web de la [EPA](https://www.epa.gov).

¿CÓMO PUEDO PROTEGER EN AMBIENTE?

No es difícil ni caro ni inoportuno empezar a crear cambios que ayuden el medio ambiente. Aunque puede parecer un desafío realizar pequeños cambios, cada ayuda cuenta para hacer que nuestro planeta sea más limpio y mejor. Algunas de las cosas que se pueden hacer para proteger el planeta incluyen:

- ☒ Caminar, compartir un carro, andar en bicicleta.
- ☒ Elegir artículos reutilizables en lugar de artículos de un solo uso, como sorbetes, contenedores de comidas y botellas de agua.
- ☒ Conservar agua y utilice bombillos de bajo consumo y larga duración.



BENEFICIOS DE COMER FRUTAS Y VEGETALES

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



El consumo de frutas y verduras es asociado con la reducción de enfermedades cardiovasculares y de las tasas de mortalidad de la población; ciertos tipos de cáncer también se pueden prevenir con una dieta alta en frutas y verduras. Comer una variedad de frutas y verduras puede proporcionar los nutrientes adecuados necesarios para una salud óptima. Aunque es importante aumentar el consumo de frutas y verduras en nuestra dieta, esto no implica que los jugos de frutas y las verduras con almidón sean la principal fuente de estos nutrientes.

“El consumo de Frutas y Verduras, y la Mortalidad”
(Wang et al. 2021)

Para leer el artículo
referenciado, escanee el
código QR:



*El título y artículo original es en
idioma inglés.*

Frutas de Temporada
durante el mes de
Abril

- ☐ Banano
- ☐ Arándanos
- ☐ Frutas cítricas
- ☐ Kiwi
- ☐ Mango
- ☐ Peras
- ☐ Piña
- ☐ Fresa

Plato para Acompañar de Verduras: Espárragos al Horno



INGREDIENTES:

- ✓ 1 libra de espárragos finos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ¼ a 1 cucharadita de pimienta recién molida o al gusto
- ✓ 2 cucharaditas de aceite de trufa (opcional)

INSTRUCCIONES:

- 1 Pre-calentar el horno a 425°F (218°C).
- 2 Limpiar y recortar los espárragos. Pele los extremos si los tallos son gruesos.

- 3 Rocíe una fuente para hornear con aceite de oliva y coloque los espárragos uniformemente en la fuente. Volteeé para cubrir con el aceite. Sazone con sal y pimienta.
- 4 Hornee los espárragos aproximadamente 20 minutos o hasta que los tallos estén tiernos pero crujientes. Retire del horno y transfíralos al recipiente para servir.
- 5 Rocíe con aceite de trufa, si desea. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Esta receta ha sido escrita por la Academia de Nutrición y Dietética. Escanea el código QR para más información.

Receta original en idioma inglés.



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

DETECTE

PAPERAS

PREVENGA

Las paperas es una enfermedad viral contagiosa, que se transmite al toser, estornudar, hablar y tocar objetos o superficies contaminadas con el virus o al compartir objetos con saliva.

Afecta principalmente las glándulas salivales situadas delante de las orejas y entre la mandíbula, las parótidas.



Las paperas se pueden transmitir 2 días antes de que aparezcan los síntomas hasta aproximadamente 5 días después.

CASOS EN LOS EE.UU

En 2020, de abril a diciembre, se notificaron 142 casos de paperas.

CASOS EN NUEVA JERSEY

En 2022, hubo 8 casos de paperas en Nueva Jersey.



SÍNTOMAS

Fuente: PHIL Photo ID# 130 CDC

DOLOR MUSCULAR

FIEBRE

INFLAMACIÓN DE GLÁNDULAS

DOLOR DE CABEZA

CANSANCIO

TOS

Los síntomas suelen aparecer entre 12 y 25 días luego de la exposición al virus. Un síntoma común es la inflamación y sensibilidad de las glándulas salivales. Algunos casos pueden tener menos síntomas o ser asintomáticos.



PREVENCIÓN

La protección más efectiva es la vacunación. La vacuna MMR protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Los CDC recomiendan que los niños/as reciban dos dosis para obtener una protección óptima.

DOSIS#1
12-15
meses



DOSIS#2
4-6
años

Cúbrete la tos y estornudos

No compartas objetos que puedan tener saliva

Limpie y desinfecte superficies. Lávese las manos con frecuencia

Quédate en casa al presentar síntomas y consulte con su médico

COMPLICACIONES

Algunas complicaciones de las paperas:

- Pancreatitis
- Inflamación de los testículos
- Inflamación cerebral
- Meningitis
- Inflamación: senos/ovarios
- Aborto espontáneo
- Pérdida de la audición

ES IMPORTANTE SABER

Los adultos sin vacuna MMR deberían recibir al menos una dosis. Por favor consulte con su médico al respecto.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico requiere una evaluación clínica, una muestra bucal y una prueba llamada cultivo.



Referencias & lee más: [CDC-Paperas](#)

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **Audio de Prevención de enfermedades crónicas (PCD) CDC:** Discusión de la colección de PCD sobre la prevalencia de pruebas de detección del cáncer y los factores asociados entre adultos estadounidenses: El mes de abril es el Mes del control del cáncer, y en este podcast, la Dra. Lisa Richardson (Directora Prevención y Control del Cáncer en los CDC) habla sobre la última colección del PCD, la detección y prevención del cáncer e importancia de la investigación incluida en ella.

Escanea el código QR para más información



- **Charla TED: Las ITS más comunes en el mundo - Emma Bryce:** El mes de abril es el mes de concientización sobre las ITS (infecciones de transmisión sexual). Este video analiza la ITS más común, el virus del papiloma humano (VPH), causas, riesgos y cómo protegerse de la infección.

Escanea el código QR para más información



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE PARKINSON?

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

La **enfermedad de Parkinson (EP)** es una enfermedad progresiva que afecta el sistema neurológico (el cerebro y los nervios), provocando temblores (sacudidas) y dificultad de los movimientos corporales y coordinación.

Alrededor de **un millón** de personas en los EE. UU. viven con EP y **10 millones** de personas en todo el mundo, convirtiéndola en la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después del Alzheimer.

SÍNTOMAS

Los síntomas comienzan **gradualmente** y empeoran con el tiempo, variando de una persona a otra. La enfermedad tiene síntomas de **movimiento/motores** y síntomas **no relacionados con el movimiento/no motores**:



CAUSAS

Las causas de la EP permanecen desconocidas, pero estudios han demostrado que en la EP, las células nerviosas (neuronas) en el área que controla el movimiento, llamada **ganglios basales**, están deterioradas y muertas, lo que disminuye la **dopamina** (sustancia química cerebral) encargada de controlar el **ánimo y el movimiento muscular**. Además, la norepinefrina (otra sustancia química cerebral) también está disminuida, causando fatiga, hipotensión y estreñimiento.

FACTORES DE RIESGO

- **Edad:** el riesgo de EP aumenta con la edad, generalmente en personas mayores de 60 años.
- **Sexo al nacer:** los hombres tienen **1,5** más probabilidades de desarrollar EP que las mujeres.
- **Ambientales:** Exposición a pesticidas y herbicidas.
- **Genético:** 10% de todos los casos de EP son heredados.

DIAGNÓSTICO

No existen pruebas de laboratorio para diagnosticar la EP no genética. El diagnóstico es clínico, por lo que se necesita un examen neurológico completo y del historial médico.

Algunos análisis de sangre y radiológicos se utilizan para descartar otras afecciones. Si usted o su ser querido experimenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente o tiene un factor de riesgo para EP, consulte con su proveedor de atención médica.

LEA MAS ACERCA DEL TEMA: EL TULIPAN ROJO ES EL SIMBOLO MUNDIAL DEL PARKINSON

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

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en nuestra red social

@bloomfieldhdnj



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health