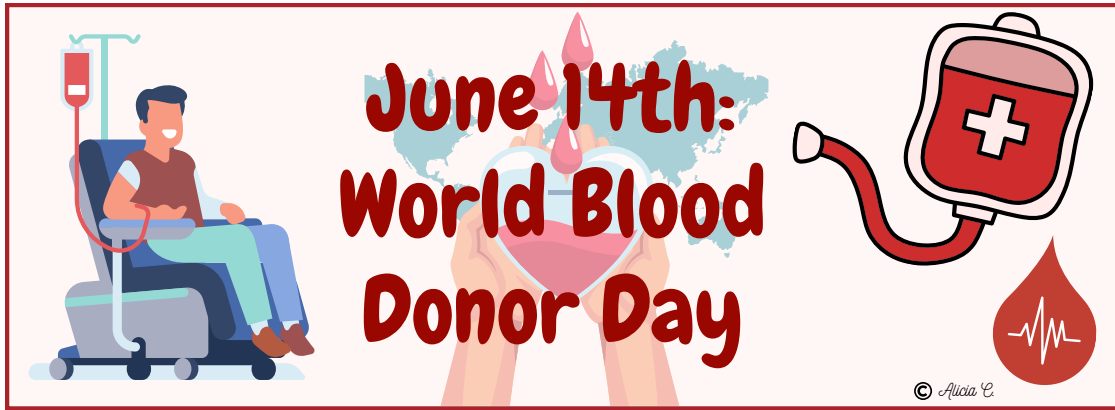


MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

June: Men's Health Awareness Month

Family Health and Fitness Day

Communicable Disease Bulletin: Salmonellosis

June 14th: World Blood Donor Day!

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 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!

County Events

- Webinar: Pollinator Garden Information
June 5, 2024 at 7:00 - 8:00 pm. To register: <https://tinyurl.com/Pollinator-Garden-Info-Session>
- Lunch & Learn by Clara Maass Medical Center/ RWJBarnabas Health
June 6, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am - 12:30 pm
Topic: hypertension, diabetes, and cholesterol
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients
June 11, 2024 at Bloomfield Municipal Building 9:00 am - 3:00 pm
Registration is required: call Alanis Bindels (973-325-2266 ext. 1381) for more information
- Blood Pressure Screening
June 12, 2024 at Glen Ridge Train Station/ Senior Community Center at 11:00 am - 12:00 pm
June 20, 2024 at Bloomfield Civic Center at 11:00 am - 12:00 pm
June 25, 2024 at the Farmers Market at 3:30 - 5:30 pm
- New Jersey Society for Public Health Education programming: Innovative Engagement Strategies for Cultivating Healthy Communities
June 14, 2024 at Montclair State University at 9:30 am - 2:00 pm
To register: <https://njsophe.org/event-5731229>
- Food Handlers Course brought to you by the Bloomfield Department of Health
June 13, 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
- Plant a Pollinator Program (Bloomfield): Do you have a pollinator garden? Register it with the health department: <https://www.surveymonkey.com/r/PZ5DG6Rm>

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

JUNE: MEN'S HEALTH AWARENESS MONTH

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

TIPS FOR MEN'S HEALTH AND WELLNESS !

1 GET REGULAR HEALTHCARE CHECK UPS:

Talk to your doctor or healthcare provider to get the necessary health screenings.

2 EAT HEALTHY DIET AND BE PHYSICALLY ACTIVE:

Maintain a healthy lifestyle that consists of eating balanced meals and exercise (if possible).

3 AVOID SMOKING:

Smoking increases risks of cardiovascular disease, cancer, lung disease and other illnesses.

4 LIMIT ALCOHOL CONSUMPTION:

Limiting alcohol consumption can help reduce the risk of chronic diseases.

5 MANAGE STRESS:

Managing stress can lower risk for cardiovascular diseases, obesity and depression.



RECOMMENDED SCREENINGS



CHECK UPS & SCREENINGS	FREQUENCY OF APPOINTMENT	AGE RANGE		
		20-39	40-49	50+
Physical Exam	Recommended every year	✓	✓	✓
Rectal Exam	Depends on PSA (Prostate-Specific Antigen) blood test results: PSA less than 2.5 ng/mL: Every 2 years PSA more than 2.5 ng/mL: Every year		✓	✓
Colorectal Exam	Colonoscopy exam: every 10 years, unless there is a family history of colon cancer or is recommended by physician		✓ *Start at age 45+	✓ *By age 76+ is personal choice
Self-Exams Testicular & breast	Monthly by self	✓	✓	✓
Sexually Transmitted Infections	Men who have sex with men: once a year People with multiple or anonymous partners: 3-6 months	✓	✓	✓



= Recommended that Black men and people with family history of prostate cancer to start screening around age 45.

For more information, visit: <https://health.gov/myhealthfinder>

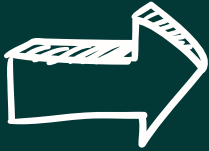
FAMILY HEALTH & FITNESS DAY

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



Family Health and Fitness Day is celebrated the second Saturday in June every year. This day promotes the need to participate in physical healthy activities as a family.

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY



Partaking in regular exercise has been proving to prevent cardiovascular disease and other chronic diseases; this includes bettering blood pressure and insulin sensitivity.

“Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise” (Nystoriak et al., 2018). To read the referenced article, scan the

QR code:



➤➤➤➤ FITNESS IDEAS TO DO AS A FAMILY ➤➤➤➤

- **Dancing:** Let the kids choose the tune they would like to dance to.
- **Outdoor games:** Play tag, kickball or games in the park.
- **Scavenger hunt:** This can be organized both indoor and outdoor.

- **Walking:** Could be going to a museum, the Zoo, even around town!
- **Biking:** Ride a bicycle in the nearest park!
- **Play sports in the park or backyard:** Basketball, baseball and soccer.

For more information, visit the [American Heart Association](https://www.heart.org) website.

Salmonellosis, a bacterial infection caused by *Salmonella*, is a public health risk that can cause diarrheal disease and sometimes affect your blood, joints, urinary tract, and brain.

This bacteria lives in the intestines of humans and animals, and is shed through stool, potentially contaminating food, water, and surfaces. Therefore, the infection develops primarily by **ingesting contaminated water or food** (i.e., meat, poultry, eggs, fruits, and vegetables), making *Salmonella* one of the country's **most common** cause of food poisoning.

Symptoms

Symptoms develop 12 to 96 hours after exposure, and can last from 4 to 7 days.

Diarrhea

Blood in stools

Chills

Fever

Abdominal pain

Nausea

Vomiting

Headache



CDC attributes approximately **1.35 million** illnesses to this bacteria every year. In addition, people can become infected by touching infected animals, such as chicks/ducklings, turtles, lizards, and other reptiles.

Risk factors

- Eating raw, un/undercooked meat, poultry, seafood, or eggs.
- Eating contaminated fruits, and vegetables.
- Drinking untreated water and unpasteurized dairy liquids.
- Not washing your hands while cooking.
- Not washing hands after using the bathroom, changing diapers, cleaning pet feces, and then eating foods.
- Touching infected surfaces, handling animal tanks, cages, and litter boxes, or petting infected animals.
- International travel due to the possibility of poor sanitation and food handling

Prevention

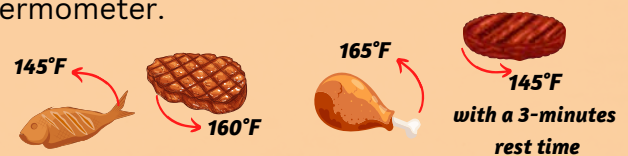
Stay healthy and safe by following these recommendations:

- Cook food at a proper temperature, and wash fruits/vegetables carefully.
- Having a different cutting board for meats and for vegetables/fruits, thus you avoid cross contamination. Separate raw meats, poultry, and seafood from vegetables and fruits.
- Wash your hands well before and after cooking, before eating, after using the bathroom, changing diapers, cleaning your pet's feces, eating bowls, tanks, etc.
- Avoid eating un/undercooked foods.
- Avoid unpasteurized foods.

To read more about it and check the references click here: [Salmonellosis](#)

Temperature Tips

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



- If you are sick, avoid preparing food for others and consult with your medical provider immediately.



Stay informed!



SCAN ME

Keep an eye on food recalls for potential *Salmonella* contamination. Check the [FDA Recalls Website here.](#)

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **Fitbit: 10 - Minute Family Fun Cardio Exercise Workout:**

This video is a quick and fun 10 minute workout your whole family can do together!

Scan the QR below for more



- **Mayo Clinic Radio—Salmonella and Food Safety:**

This video, produced by Mayo Clinic and interviewing Infectious Disease Specialist Dr. Nipunie Rajapakse, explains the main risk factors of getting Salmonella, its symptoms, how to prevent it, and how to keep your food safe in the heat.

Scan the QR below for more



World Blood Donor Day

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

WHAT IS BLOOD DONATION?

Blood donation is the act of voluntarily giving blood. It involves collecting, testing, and storing blood and its components for later use. Over 100 million units of blood are donated annually worldwide. There are different types of blood donations:

- **Whole blood:** The most common type, where approximately 1/2 a liter is donated and later separated into red cells, plasma, and platelets.
- **Apheresis:** This advanced process involves a machine separating components you choose to donate and returning the unused parts to your body. Options include plateletpheresis for platelets (crucial for clotting); plasmapheresis for plasma (carries nutrients and hormones); and double red cell donation for increased red blood cell amounts.

WHY IS BLOOD DONATION IMPORTANT?

Donating blood is not just a simple act; it is a lifeline for those in need. The blood you donate is used during transfusions to help individuals battling diseases or coping with acute blood loss from emergencies such as accidents, surgeries, or childbirth complications. Your kindness as a blood donor can make a significant, life-saving impact.



To read more about blood donation and eligibility, visit: [Red Cross Blood](#)



JUNE 14TH,
2024



WHO CAN DONATE BLOOD?

Most people can give blood if they are in good health, but eligibility requirements differ among different types of blood donation. Usually, to donate blood, you must:

- Feel well.
- Be at least 16 years old.
- Be at least 110 pounds (about 50 kg).
- Be able to pass the physical & health-history assessments.



You may not donate if:

- Have medical history of hepatitis or currently have hepatitis symptoms.
- Are recovering from an infection or illness.
- You tested positive for HIV at least one time or have AIDS.
- You have a diagnosis of Creutzfeldt-Jakob, Ebola, Chagas, Leishmaniasis or active tuberculosis.

How do you prepare before donating blood?

- Rest well the night before.
- Eat healthy meals; avoid food high in fat.
- Drink plenty of water (16oz.), avoid alcohol and caffeine.
- Dress comfortably.

Blood DRIVE INFORMATION

During Blood Donation events, your and the recipient's safety is a top priority. Blood donation is a safe and responsible act! Scan the QR Code to find a blood drive near you!



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 (disponible en inglés, español y criollo haitiano). ¡Haz clic en este [enlace](#) para participar!

Eventos del condado

- Seminario web: Información sobre Jardines para Polinizadores
 - 5 de junio de 2024 a las 7:00pm - 8:00 pm. Para registrarse: <https://tinyurl.com/Pollinator-Garden-Info-Session>
- Seminario de almuerzo y aprendizaje realizado por Clara Maass Medical Center/RWJBarnabas Health
 - 6 de junio de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield 11:00 am - 12:30 pm
 - Temas: hipertensión, diabetes y colesterol
- Zufall Dental Van para personas con bajos ingresos o beneficiarios de Medicare/Medicaid
 - 11 de junio de 2024 en el Edificio Municipal de Bloomfield de 9:00 am - 3:00 pm.
 - Se requiere registro previo: llame a Alanis Bindels (973-325-2266 ext. 1381) para más información.
- Toma de la Presión Arterial
 - 12 junio de 2024: Estación de Tren de Glen Ridge/ Centro Comunitario a las 11:00 am - 12:00 pm
 - 20 de junio de 2024 en el Centro Cívico de Bloomfield a las 11:00 am - 12:00 pm
 - 25 de junio en el Mercado Campesino a las 3:30 - 5:30 pm
- Congreso de la Sociedad de Educadores de Salud Pública de Nueva Jersey: Estrategias de Participación Innovadoras para Cultivar Comunidades Saludables
 - 14 de junio de 2024 en la Universidad Estatal de Montclair de 9:30 am - 2:00 pm
 - Para registrarse visita: <https://njsophe.org/event-5731229>
- Curso de Manipulación de Alimentos (en idioma español) realizado por el Departamento de Salud de Bloomfield
 - 13 de junio 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
- Programa Siembre un Polinizador (Bloomfield): ¿Tienes un jardín de polinizadores? Regístralo en el Departamento de Salud: <https://es.surveymonkey.com/r/SK7HGY7>

EN ESTA PUBLICACIÓN:

*Junio: Mes de
Concientización sobre la
Salud de los Hombres*

*Día de la Salud y Actividad
Física de la Familia*

*Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Salmonelosis*

*Junio 14 es el Día Mundial
del donante de sangre*

JUNIO: MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS HOMBRES

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

CONSEJOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS HOMBRES

1 HAZTE CHEQUEOS MÉDICOS PERIÓDICOS:

Hable con su médico o proveedor de atención médica para hacerse los exámenes de salud necesarios.

2 CONSUMA UNA DIETA SALUDABLE Y ESTE FÍSICAMENTE ACTIVO:

Mantener un estilo de vida saludable que consista en comer alimentos balanceados y hacer ejercicio (si es posible).

3 EVITE FUMAR:

Fumar aumenta los riesgos de enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares y otras enfermedades.

4 LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL:

Limitar el consumo de alcohol puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

5 MANEJAR EL ESTRÉS:

Manejar el estrés puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión.



EXÁMENES MÉDICOS RECOMENDADOS



CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	FRECUENCIA DE CITA MÉDICAS	EDADES		
		20-39	40-49	50+
Examen Físico	Recomendado todos los años	✓	✓	✓
Examen Rectal	Depende de los resultados del análisis de sangre PSA (antígeno prostático específico): PSA < 2.5 ng/ml: cada 2 años PSA > 2.5 ng/ml: cada año		✓	✓
Examen Colorectal	Examen de colonoscopia: cada 10 años, a menos que haya antecedentes familiares de cáncer de colon o lo recomiende un médico.		✓ *Empieza a partir de los 45 años	✓ *A partir de los 76 años es decisión personal
Auto-exámenes Testículos & mamas	Mensualmente por cuenta propia	✓	✓	✓
Infecciones de transmisión sexual	Hombres que tienen sexo con hombres: una vez al año Personas con múltiples parejas sexuales o desconocidos: 3-6 meses	✓	✓	✓



= Se recomienda que hombres de raza negra y con historia familiar de cáncer de próstata comiencen a hacerse pruebas de detección alrededor de los 45 años.

Para más información, visite: <https://health.gov/myhealthfinder>

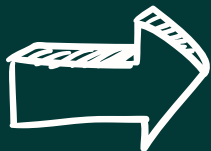
DÍA DE LA SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA FAMILIA

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



El Día de la Salud y Actividad Física de la Familia se celebra anualmente el segundo sábado de cada junio. Este día promueve la necesidad de participar en actividades físicas en familia.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Se ha demostrado que hacer ejercicio con regularidad previene enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas; esto incluye mejorar la presión arterial y la sensibilidad a la insulina. “Efectos cardiovasculares y beneficios del ejercicio” (Nystoriak et al., 2018). Para leer el artículo referenciado, escanee el código QR:



El título y artículo original es en idioma inglés.

IDEAS DE EJERCICIO PARA HACER EN FAMILIA

- **Bailar:** Deje que los niños elijan la canción que les gustaría bailar.
- **Juegos al aire libre:** Juegue a la lleva/la trae, kickbol o juegos en el parque.
- **Búsqueda del tesoro:** Se puede organizar tanto en espacios interiores y exteriores.

- **Caminar:** ¡Podría ser ir a un museo, al zoológico o incluso en la ciudad!
- **Ciclismo:** ¡Monta en bicicleta en el parque más cercano!
- **Practique deportes en el parque o patio trasero:** Baloncesto, béisbol y fútbol.

Para más información, visite la página web de [American Heart Association](https://www.heart.org).

La **salmonellosis** es una enfermedad bacteriana causada por la *Salmonella*. Esta condición es un riesgo para la salud pública, ya que puede causar enfermedades diarreicas y, en ocasiones, afectar la sangre, las articulaciones, el tracto urinario y el cerebro.

La *Salmonella* vive en el intestino de humanos y animales, y se excreta a través de las heces, contaminando potencialmente: alimentos, agua y superficies. Debido a esto, la infección se desarrolla en su mayoría **al ingerir agua o alimentos contaminados** (carne, aves, huevos, frutas y verduras). Esta bacteria es una de las **causas más comunes** de intoxicación alimentaria en el país.

Síntomas

Los síntomas se desarrollan de 12 a 96 horas después de exposición, y pueden durar entre 4 a 7 días.

Diarrea

Sangre en las heces

Escalofríos

Fiebre

Dolor abdominal

Náuseas

Vómito

Dolor de cabeza



Aualmente, **los CDC** atribuyen que aproximadamente **1,35 millones** de casos son secundarios a esta bacteria. A su vez, todas las personas pueden infectarse al tocar animales infectados o enfermos, como pollitos/patitos, tortugas, lagartos y otros reptiles.

Factores de riesgo

- Consumo de carnes, aves, mariscos, huevos crudos o poco cocidos.
- Comer frutas y verduras contaminadas.
- Tomar agua no tratada y lácteos no pasteurizados.
- No lavarse las manos mientras cocina.
- No lavarse las manos después de ir al baño, cambiar pañales, recoger las heces de sus mascotas y luego consumir alimentos.
- Tocar superficies infectadas; manipular las jaulas, cajas de arena o peceras de animales, o acariciar animales infectados o enfermos.
- Viajar internacionalmente, debido a posibles sistemas con poca sanidad y pobre manipulación de alimentos.

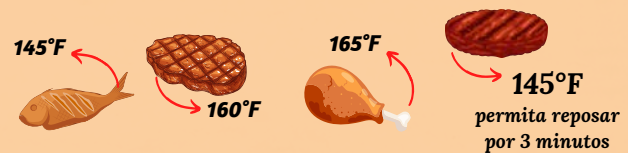
Prevención

Manténgase sano y salvo siguiendo estas recomendaciones:

- Cocine los alimentos a una temperatura adecuada; lave las frutas y verduras con cuidado.
- Tenga dos tablas para cortar los alimentos, una para las carnes y otra para frutas/verduras, esto evitará la contaminación cruzada. Separe las carnes, aves y mariscos crudos de las verduras y frutas.
- Lávese bien las manos antes y después de cocinar, antes de comer, después de ir al baño, cambiar pañales, limpiar las heces de su mascota, sus tazones, peceras, etc.
- Evite comer alimentos poco cocidos o crudos.
- Evite los alimentos sin pasteurizar.

Consejos de cocción

Mientras cocina o hace asados a la parrilla, asegúrese de que todas las carnes estén cocidas a las temperaturas internas recomendadas. Recuerde utilizar un termómetro para alimentos.



- Si está enfermo, evite preparar comida para otras personas y consulte con su proveedor médico de inmediato.

Para aprender más y revisar bibliografía visita:
Salmonelosis



¡Manténgase informado!



ESCANEA ME

Esté atento a los "food recalls", retiro de alimentos con o posible contaminación por *Salmonella*.
Visita la Página Web: FDA Recalls (en idioma inglés)

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **Fitbit: Ejercicio cardiovascular de 10 minutos divertido para toda la familia:** ¡Este video es un entrenamiento rápido y divertido de 10 minutos que toda la familia puede hacer junta!

Escanea el código QR para más información



- **Radio de la Clínica Mayo- Salmonella y seguridad alimentaria:** este video, producido por la Clínica Mayo y en el que se entrevista a la Dra. Nipunie Rajapakse, especialista en enfermedades infecciosas; se explican los principales factores de riesgo de contraer Salmonella, sus síntomas, cómo prevenirla y cómo mantener seguros los alimentos durante el calor (en idioma Inglés)

Escanea el código QR para más información



Día Mundial del donante de sangre

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

¿QUÉ ES LA DONACIÓN DE SANGRE?

La donación de sangre es un acto voluntario que implica colectar, analizar y almacenar la sangre y sus componentes para un uso posterior. Anualmente se donan más de 100 millones de unidades de sangre en el mundo. Existen diferentes tipos de donaciones de sangre:

- **Sangre entera:** la más común, donde se dona aprox. 1/2 litro y luego se separa en glóbulos rojos, plasma y plaquetas.
- **Aféresis:** este proceso avanzado implica que una máquina separe los componentes que usted elige donar y devuelve las partes no utilizadas a su cuerpo. Opciones: plaquetoféresis para plaquetas (ayuda a la coagulación); plasmaféresis para plasma (transporta nutrientes y hormonas); y doble donación de glóbulos rojos para aumentar su cantidad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DONAR SANGRE?

Donar sangre salva las vidas. La sangre que usted dona se usa para transfusiones y así ayudar a las personas que luchan contra enfermedades o afrontan la pérdida aguda de sangre debido a emergencias por accidentes, cirugías o complicaciones del parto. Su generosidad y atención como donante de sangre pueden significar una gran ayuda.



Para leer más sobre la donación de sangre y los requisitos de elegibilidad, visite: [Red Cross Blood](https://www.redcrossblood.org)



JUNIO 14 DEL 2024

¿QUIÉN PUEDE DONAR SANGRE?

La mayoría de la gente puede dar sangre si goza de buena salud, pero los requisitos de elegibilidad difieren entre los diferentes tipos de donación. Normalmente, para donar sangre se necesita:



- Estar sano.
- Tener al menos 16 años.
- Pesar al menos 110 libras (unos 50 kg).
- Pasar la evaluación de historial médico y examen físico.

No podrás donar si:

- Tiene antecedentes de hepatitis o actualmente tiene síntomas de hepatitis.
- Se está recuperando de una enfermedad infecciosa.
- Su prueba de VIH fue positiva (al menos una vez) o tienes SIDA.
- Tiene diagnóstico de Creutzfeldt-Jakob, Ébola, Chagas, Leishmaniasis y tuberculosis activa

¿Cómo prepararse antes de donar sangre?

- Descanse bien la noche anterior.
- Consuma comidas saludables y evite alimentos grasos.
- Beba mucha agua (16 onzas), evite el alcohol y la cafeína.
- Vístase cómodo.

CAMPAÑA DE DONACIÓN DE Sangre
Durante los eventos de donación de sangre, su seguridad y del receptor es lo prioritario. ¡La donación de sangre es un acto seguro y responsable! ¡Escanea el código QR para encontrar una campaña de donación cerca de ti!



¡AYUDA!



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](https://www.bloomfieldhdnj.org)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health