

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE
THIS ISSUE:

Breast Cancer
Awareness Month

Understanding the
Nutrition Label

Communicable Disease
Bulletin: Conjunctivitis

Contact Lens
Safety Month

WHAT'S HAPPENING?

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.

All township residents are encouraged to participate in this survey, which is available in English, Spanish and Haitian Creole.

Survey collection is now extended till November 30th, 2024. Click this [link](#) or scan the QR code to the right to participate!

A flyer for a community health assessment survey. At the top, it features the logos for the Township of Bloomfield Department of Health and the PHAB (Public Health Accreditation Board). The text "Bloomfield Department of Health" is prominently displayed. Below this, a yellow box contains the heading "WE ARE CONDUCTING A SURVEY TO FIND OUT ABOUT YOUR HEALTH!" followed by a paragraph explaining the purpose of the survey. A "RAFFLE!!!" section states that four participants will win a \$25 gift card. A large QR code is provided for scanning, with the instruction "SCAN QR CODE" above it. At the bottom, a note states that participants will need approximately 15 minutes to complete the survey and that all responses are confidential. The flyer is decorated with colorful geometric shapes and patterns.

BREAST CANCER AWARENESS MONTH

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

FACTS ABOUT BREAST CANCER

1 Breast cancer is the **second most common cancer** occurring among American women.

2 Breast cancer can start in one or both breasts, and while it almost always occurs in women, **men can also get breast cancer**.

3 The best way to detect breast cancer early is by **getting a mammogram**. The United States Preventive Services Task Force recommends women aged 50-74 to get a mammogram every two years.

4 In the United States, a woman's average lifetime risk of developing breast cancer is roughly 13%, meaning, **1 in 8 women will develop breast cancer**.

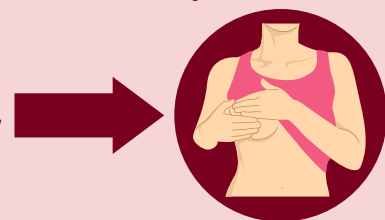


PREVENTION

Several actions/measures can be taken in order to decrease one's chances of developing breast cancer; these include:

- Being physically active
- Maintaining a healthy weight
- Breastfeeding, if possible
- If you have a family history of breast cancer, talk to your doctor about other ways to lower your risk

**** Practice breast self-exam regularly to detect changes early**



EARLY SIGNS OF BREAST CANCER



Changes in skin texture



Nipple discharge



Dimpling



Lymph node changes



Breast or nipple pain



Retracted or inverted nipple



Changes in skin color



Swelling



Changes in breast size

MODIFIABLE RISK FACTORS

Factors that which can be controlled or changed are called "modifiable"; for breast cancer these include:

- Reproductive history
- Alcohol consumption
- Lack of physically active
- Hormone replacement therapy
- Being overweight/ obese after menopause

**For information on risk factors (modifiable and non-modifiable), please scan the QR code:*



For more information about breast cancer, please visit the [CDC](https://www.cdc.gov) and [American Cancer Society](https://www.americancancer.org) websites. For instructions on how to do a breast self-exam, visit the [National Breast Cancer Foundation](https://www.nationalbreastcancerfoundation.org) website.

UNDERSTANDING THE NUTRITION LABEL

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

WHAT IS A NUTRITION LABEL?

A nutrition label, often referred to as a Nutrition Facts label, appears on packaged foods and beverages to detail the nutrient content and serving size of the product. Consumers consult these labels for various reasons, and many seek ways to use this information more efficiently. The following tips on reading labels are intended to simplify the process, enabling you to make quick and informed decisions to support a healthy diet.

Sample Nutrition Facts Label

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

For more information about the Nutrition Facts Label, scan the QR code:



1 SERVING INFORMATION

When examining the Nutrition Facts label, start by checking the number of servings per container and the serving size. Serving sizes are standardized to help compare similar foods and are listed in familiar units, like cups or pieces, along with the metric measurement, such as grams (g). The serving size represents the typical amount consumed, not a recommendation for how much you should eat or drink. Therefore, in this sample, if you consume 2 cups, it means you are actually eating 2 servings.

2 CALORIES

Calories indicate the amount of energy you get from a serving of food. For instance, one serving in this sample Nutrition Facts label contains 280 calories. If you ate the entire package, you would be consuming 4 servings, which amounts to 1,120 calories. It is important to keep in mind that the consumption of a total of 2,000 calories daily is commonly used as a general guideline for nutritional recommendations. However, individual calorie needs may be higher or lower based on factors such as age, sex, height, weight, and level of physical activity.

3 NUTRIENTS

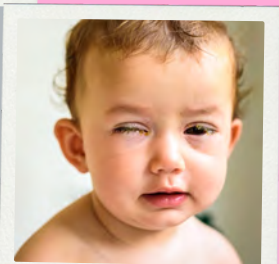
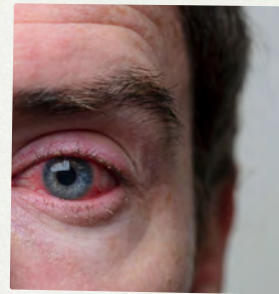
The label shows important nutrients that impact your health and help you make decisions based on your dietary needs, such as nutrients you may want to limit versus consume more of. Some nutrients such as saturated fat, sodium, and added sugars should be consumed less of. By contrast, nutrients such as fiber, vitamin D, calcium, iron, and potassium are recommended to be consumed more because low levels of these are associated with chronic diseases. Note that “Total Sugars” refers to sugars naturally included in foods and beverages, such as milk and fruit, while “Added Sugars” are added when processing the food.

4 % DAILY VALUE

The % Daily Value, also referred to as DV, tells you the percentage of a nutrient each serving has, helping to determine if a serving of food is high or low on a nutrient. This is calculated based on a 2,000 calories per daily diet consumption. As a general guide, 5% DV or less per nutrient is considered low, while 20% DV or more is considered high. Note that some nutrients, such as, trans fat and total sugars do not have a DV provided because there are no recommendations that have been made for the total amount to eat of these nutrients in a day.

Conjunctivitis

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



The human eyes have a transparent membrane called the **conjunctiva** that lines the eyelid and the eyeball. **Conjunctivitis**, or **pink eye**, is the inflammation of this membrane. Small blood vessels are more visible when swollen or irritated, causing that pink/redness appearance, therefore the name.

Conjunctivitis can be caused by **infections** (viral, bacterial, fungi, parasites), **allergens**, **foreign objects** in the eye, **irritants** (smoke, chemicals), or **blocked tear ducts** (usually in newborns). The inflammation usually does not affect vision but causes discomfort. It is important to note that **conjunctivitis** can be contagious if caused by an infection, so taking necessary precautions to prevent its spread is essential.

SYMPTOMS

- Eye redness
- Swollen eyelids
- Itchiness
- Eye discharge: it could be from one or both eyes, with a clear, yellowish green, or white color.
- Tearing
- Sensibility to light
- Gritty feeling

Please note that cold-like symptoms can accompany the infection when viruses or bacteria cause conjunctivitis.

RISK FACTORS

- 1 Direct or indirect contact with the liquid that drains from someone with conjunctivitis.
- 2 Contact with substances that produce allergy, like pollen, dust, or pollution. Allergic conjunctivitis is not contagious.
- 3 Exposure to chemical splashes and vapors, foreign objects in the eyes.
- 4 Use of contact lenses.



PREVENTION TIPS

- Practice good hygiene. Wash your hands often with water and soap, and clean your face with a clean washcloth.
- Avoid touching or rubbing your eyes with dirty hands. If you have conjunctivitis, avoid touching your eyes at all.
- Wash your hands before applying any eye drops or eye ointments.
- Avoid sharing towels or washcloths.
- Change and wash your pillowcases, sheets, and towels often.
- Check your eye cosmetics, discard the old ones, and avoid sharing them: cosmetics can spread infections.
- Use and clean contact lenses appropriately, store them, and replace them as instructed by your doctor. To learn more, read the next page, where you will find tips about how to keep your eyes healthy when wearing contact lenses. Please be aware that if you have conjunctivitis, your doctor may recommend wearing glasses until you recover.

When should I go to the doctor for conjunctivitis?

Consult with your doctor if you are experiencing any of the symptoms mentioned above. Your doctor will determine your treatment and whether you should stay at home until your symptoms improve.

Likewise, if you wear contact lenses, stop wearing them and make an appointment to see your doctor.



STAY INFORMED

To read and learn more about CONJUNCTIVITIS, click [here](#)!

SCAN ME! >>>



LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **4 Warning Signs of Breast Cancer and How to Do a Self-Breast Exam:** October is recognized as Breast Cancer Awareness Month this video discusses the warning signs of breast cancer and how to properly do a self-breast exam.

Scan the QR below for more



- **The New Nutrition Facts Label: Q&A With FDA's Susan Mayne:** This video by the U.S. Food and Drug Administration discusses the new Nutrition Label and how to read it

Scan the QR below for more



- **7 Tips for Using Contact Lenses Safely:** Watch this short video by the U.S. Food and Drug Administration providing tips to properly wear contact lenses.

Scan the QR below for more



HEALTHY EYES CONTACT LENS SAFETY MONTH

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



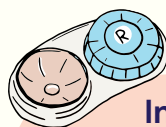
October is Contact Lens Safety Month, a time when our readers can empower themselves with healthy tips to prevent eye damage. By following these tips, one can significantly reduce the risk of infections, trauma, and vision injury associated with the misuse of contact lenses.

It is important to know that **all prescribed contact lenses** are **safe** if you take care of them well. There are single-use lenses that you can toss after each use and reusable soft lenses that can last for a month. **Reusable soft lenses** are **four** times more likely to trigger eye infections than single-use lenses since they require more maintenance.

Did you know that around 45 million people in the U.S wear contact lenses? Improper use can cause eye infections, but the risk is very low if you are careful.

TIPS TO KEEP YOUR EYES HEALTHY IF YOU WEAR CONTACT LENSES

- » **Wash** your hands properly and dry them with a clean towel before handling your lenses.
- » **Clean and disinfect** non-disposable lenses by following instructions from your eye doctor, as well as the manufacturer.
- » Always, **remove** contact lenses before swimming or entering a hot tub.
- » **Keep** your contact lens case clean, and remember to replace it every month.



Important **DO NOTs**

- **Do not share** contact lenses with others.
- **Do not sleep or nap** while wearing your contact lenses.
- **Do not use tap water** to clean or store your contact lenses.
- **Do not wear** damaged contact lenses.

If you are experiencing redness, pain, itchiness, blurred vision, or any issues with your contact lenses, consult your eye doctor immediately.



Stay informed!

To read and learn more about Contact Lens Health, click here!

SCAN ME



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



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Township of Bloomfield
Department of Health

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield



EN ESTA
PUBLICACIÓN:

Mes de la Cocientización
del Cáncer de Mama

Entendiendo la
Etiqueta Nutricional

Boletín de
Enfermedades Contagiosas:
Conjuntivitis

Mes de la Seguridad de los
Lentes de Contacto

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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.

La recopilación de encuestas se ha extendido hasta el 30 de Noviembre del 2024. ¡Haz clic en este [enlace](#) o escanea el código QR a la derecha para participar!

An advertisement for a community health survey. At the top, it features the logos for 'Public Health' and 'PHAB'. Below the logos, the text reads 'Departamento de Salud de Bloomfield'. The main message is '¡ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA PARA APRENDER SOBRE SU SALUD!' in bold, blue, uppercase letters. Below this, it explains the purpose of the survey and encourages participation. A yellow box contains the text '¡¡¡RIFA!!!' and 'CUATRO PARTICIPANTES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE \$25.'. A large QR code is displayed with the instruction 'ESCANEAR CÓDIGO QR' above it. At the bottom, a yellow box states: 'Los participantes necesitarán aproximadamente 15 minutos para completar la encuesta; Todas las respuestas son confidenciales.'

MES DE LA COCIENTIZACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

DATOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

- 1 El cáncer de mama es el **segundo cáncer más común** entre las mujeres estadounidenses.
- 2 El cáncer de mama puede comenzar en uno o ambos senos y, aunque casi siempre ocurre en las mujeres, **los hombres también pueden padecer cáncer de mama**.
- 3 La mejor manera de detectar el cáncer de mama a tiempo es **por medio de una mamografía**. El Grupo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomendó recientemente que las mujeres entre 50 y 74 años deberían hacerse una mamografía cada dos años.
- 4 En los Estados Unidos, el promedio del riesgo de que una mujer desarrolle cáncer de mama a lo largo de su vida es aproximadamente de un 13%, esto significa que 1 de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama.



FACTORES DE RIESGO QUE SON MODIFICABLES

Los factores que se pueden controlar o cambiar se llaman "modificables"; en el cáncer de mama, estos incluyen:

- Historia reproductiva
- Consumo de alcohol
- Falta de actividad física/ejercicio
- Terapia de reemplazo hormonal
- Tener sobrepeso/obesidad después de la menopausia

*Para más información sobre los factores de riesgos (modificables y no modificables), por favor escanea el código QR:

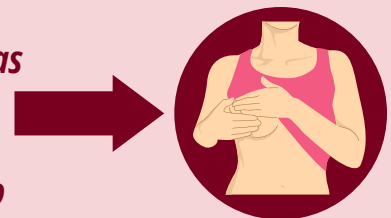


●●● PREVENCIÓN

Se pueden tomar varias acciones/medidas para disminuir las posibilidades de desarrollar cáncer de mama; estos incluyen:

- Estar físicamente activo/a
- Mantener un peso saludable
- Si es posible, dar lactancia materna
- Si tiene historia familiar de cáncer de mama, hable con su médico acerca de medidas para disminuir su riesgo.

****El autoexamen de mamas de forma regular, puede contribuir a detectar cualquier cambio a tiempo**



PRIMEROS SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA



Cambios en la textura de la piel



Secreción del pezón



Hoyuelos



Cambios en los ganglios linfáticos



Dolor en los senos o pezones



Pezón retraído o invertido



Cambios en el color de piel



Hinchazón



Cambios en el tamaño del seno

Para más información sobre el cáncer de mama, por favor visite la página web de los [CDC](https://www.cdc.gov) y de la [Sociedad Americana del Cáncer](https://www.americancancer.org). Para obtener instrucciones sobre cómo hacerse un autoexamen de mama, visite la [Fundación Nacional contra el Cáncer de Mama](https://www.nationalbreastcancer.org).

ENTENDIENDO LA ETIQUETA NUTRICIONAL

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

Ejemplo de Etiqueta de Información Nutricional

Información nutricional	
8 porciones por paquete	
Tamaño de la porción 1 taza (68g)	
Cantidad por porción	
Calorías	370
% Valor diario*	
Grasas totales 5g	6%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 150mg	7%
Carbohidratos totales 48g	17%
Fibra dietética 5g	18%
Azúcares totales 13g	
Incluye 10 g de azúcares agregados	20%
Proteína 12g	24%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 0.9mg	4%
Potasio 188mg	4%

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica qué cantidad de un determinado nutriente contribuye una porción del alimento a una dieta diaria. Para la recomendación nutricional general, se asume una dieta de 2,000 calorías al día.

Para más información sobre la Etiqueta de Información Nutricional, escanea el código QR:



¿QUÉ ES LA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Una etiqueta nutricional, también conocida como la “etiqueta de información nutricional”, aparece en los alimentos y bebidas envasados para detallar el contenido de nutrientes y el tamaño de la porción del producto. Los consumidores leen esta etiqueta por diversos motivos y otros buscan formas de utilizar esta información de forma eficiente. El objetivo de los siguientes consejos sobre como entender las etiquetas le ayudará a simplificar el proceso, permitiéndole tomar decisiones rápidas e informadas para llevar una dieta saludable.

1 TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Al examinar la etiqueta de información nutricional, comience verificando el número de porciones por envase y el tamaño de la porción. Los tamaños de las porciones están estandarizados para ayudar a comparar alimentos similares y se enumeran en unidades comunes, como tazas o trozos/pedazos, así como con medidas métricas, como gramos (g). El tamaño de la porción representa la cantidad típica ingerida, no una recomendación sobre cuánto se debe comer o beber. Por lo tanto, en este ejemplo, si consumes 2 tazas, significa que en realidad estás comiendo 2 porciones.

2 CALORÍAS

Las calorías indican la cantidad de energía que se obtiene de una porción de alimento. Por ejemplo, una porción en esta etiqueta de información nutricional contiene 370 calorías. Si te comieras el paquete completo, estarías consumiendo 8 porciones, el equivalente a 2,960 calorías. Es importante tener en cuenta que el consumo de un total de 2,000 calorías diarias, se utiliza comúnmente como una guía general para las recomendaciones nutricionales. Sin embargo, las necesidades calóricas individuales pueden ser mayores o menores según factores como la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física.

3 NUTRIENTES

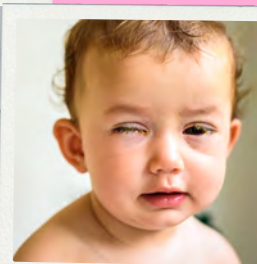
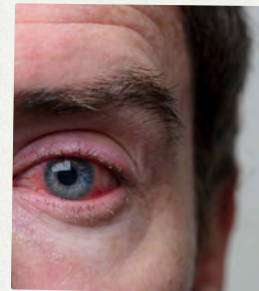
La etiqueta muestra nutrientes importantes que impactan su salud y le ayudan a tomar decisiones basadas en sus necesidades dietéticas, como los nutrientes que puedes querer limitar en comparación con los que deseas consumir más. Algunos nutrientes, como las grasas saturadas, el sodio y los azúcares agregados, deben consumirse en menor cantidad. En comparación, se recomienda consumir más nutrientes como fibra, vitamina D, calcio, hierro y potasio, ya que niveles bajos de estos están asociados con enfermedades crónicas. Ten en cuenta que los “azúcares totales” se refiere a los azúcares que se encuentran de forma natural en alimentos y bebidas, como la leche y la fruta, mientras que “azúcares agregados” son los que se agregan cuando los alimentos se procesan.

4 % DE VALOR DIARIO

El % Valor Diario, también conocido como VD, te indica el porcentaje de un nutriente que tiene cada porción, ayudando a determinar si una porción de alimento es alta o baja en ese nutriente. Esto se calcula en base a un consumo diario de 2,000 calorías. Como guía general, un 5% VD o menos por nutriente se considera bajo, mientras que un 20% VD o más se considera alto. Ten en cuenta que algunos nutrientes, como las grasas trans y los azúcares totales, no tienen un VD proporcionado porque no se ha establecido recomendaciones sobre la cantidad total que se debe consumir de estos nutrientes cada día.

Conjuntivitis

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



Nuestros ojos tienen una membrana transparente llamada **conjuntiva** que recubre el párpado y el globo ocular. La **conjuntivitis** se da por la inflamación de esta membrana, y la apariencia rojiza o **rosada** se da porque los vasos sanguíneos pequeños son más visibles al estar inflamados o irritados.

La **conjuntivitis** puede ser causada por **infecciones** (virales, bacterianas, hongos, parásitos), **alérgenos**, **objetos extraños** en los ojos, **irritantes** (humo, productos químicos) o un **bloqueo** de los **conductos lagrimales** (generalmente en recién nacidos). La inflamación usualmente no afecta la visión pero causa molestia. Es importante tener en cuenta que la **conjuntivitis** puede ser contagiosa si se da por una infección, por esto es importante tomar las precauciones necesarias para evitar su propagación.

SÍNTOMAS

- Enrojecimiento
- Párpados inflamados
- Picazón
- Secreción ocular: puede ser de uno o ambos ojos, de color claro, verde amarillento o blanco.
- Lagrimeo
- Sensibilidad a la luz
- Sensación de arena en los ojos

La conjuntivitis causada por virus o bacterias puede acompañarse con síntomas del resfriado común.

FACTORES DE RIESGO

- 1 Contacto directo o indirecto con la secreción ocular proveniente de una persona con conjuntivitis.
- 2 Contacto con sustancias que producen alergia, como polen, polvo o contaminación. La conjuntivitis alérgica no es contagiosa.
- 3 Exposición a salpicaduras y vapores químicos, objetos extraños en los ojos.
- 4 Uso de lentes de contacto.



CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- Practique una buena higiene: lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y límpiense la cara con una toalla limpia.
- Evite tocarse o frotarse los ojos con las manos sucias. Si tiene conjuntivitis, evite tocarse los ojos en absoluto.
- Lávese las manos antes de aplicar gotas o ungüentos para los ojos.
- Evite compartir toallas o paños.
- Cambie y lave las fundas de almohadas, sábanas y toallas con frecuencia.
- Revise los cosméticos para los ojos, deseche los viejos y evite compartirlos (los cosméticos pueden propagar infecciones).
- Utilice y limpie los lentes de contacto adecuadamente, guárdelos y reemplácelos según las instrucciones de su médico. Para obtener más información, lea la página siguiente, allí encontrará consejos sobre cómo mantener sus ojos sanos al usar lentes de contacto. Tenga en cuenta que si tiene conjuntivitis, su médico puede recomendarle que use gafas de forma provisional hasta la recuperación de los síntomas.

¿Cuándo debo ir al médico por conjuntivitis?

Si experimentas alguno de los síntomas enunciados, consulte a su médico. Una vez sea evaluado, este determinará su tratamiento y si es necesario o no quedarse en casa hasta que sus síntomas mejoren.

A su vez, si usa lentes de contacto, suspenda su uso y programe una cita con su médico.



MANTENTE INFORMADO

Para leer y aprender más sobre la CONJUNTIVITIS, ¡haga clic aquí!

ESCANEA
AQUÍ



EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **4 Signos de alarma del Cáncer de Mama y como hacer un autoexamen:** este video te enseña esos signos y como hacer el autoexamen, y así conmemoramos que octubre es el Mes de la Concientización contra el Cáncer de Mama.

Escanea el código QR para ver el video



- **Sesión de preguntas y respuestas con Susan Mayne de la FDA:** Nueva etiqueta de información nutricional: este video le enseñará la nueva etiqueta y cómo leerla.

Escanea el código QR para ver el video



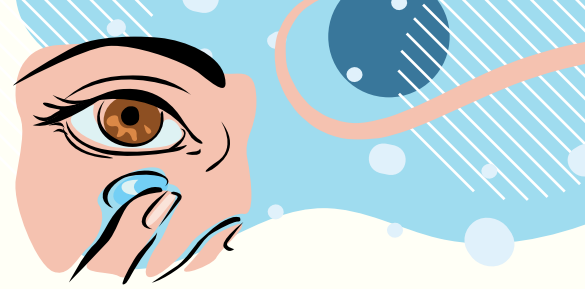
- **7 Consejos para usar lentes de contacto de forma segura:** este video de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU le muestra consejos para el uso adecuado de los lentes de contacto

Escanea el código QR para ver el video



MES DE LA SEGURIDAD DE LOS LENTES DE CONTACTO

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



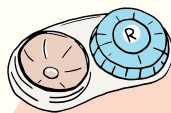
Octubre es el Mes de la Seguridad de los Lentes de Contacto, por ende, un momento ideal para que nuestros lectores se empoderen con consejos saludables para así evitar daños oculares. Poniendo en práctica estos consejos, se puede reducir significativamente el riesgo de infecciones, trauma y lesiones visuales asociadas al uso incorrecto los lentes de contacto.

Si se cuidan de forma adecuada, todos los **lentes de contacto** **recetados** son **seguros** de usar. Hay lentes que son de un solo uso y se descartan al usarlos, y hay otros que son reutilizables y blandos, y pueden durar un mes; estos lentes blandos reutilizables tienen **cuatro veces** más probabilidades de causar infecciones oculares que los lentes de un solo uso, ya que requieren más mantenimiento.

¿Sabías que alrededor de 45 millones de personas en EE. UU. usan lentes de contacto? El uso inadecuado puede provocar infecciones oculares, pero el riesgo es muy bajo si se tienen las precauciones necesarias.

CONSEJOS PARA MANTENER TUS OJOS SANOS SI USAS LENTES DE CONTACTO

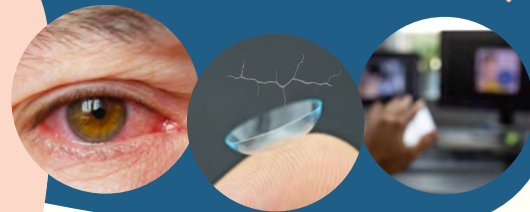
- » **Lávese** bien las manos y séquelas con una toalla limpia antes de tocar los lentes.
- » **Limpie y desinfecte** los lentes de contacto de uso mensual siguiendo las instrucciones de su oftalmólogo, así como del fabricante.
- » En todo momento antes de nadar o entrar a un jacuzzi, quítese los lentes de contacto.
- » **Mantenga** limpio el estuche de sus lentes de contacto y recuerde reemplazarlo cada mes.



¿QUÉ NO HACER?

- **No comparta** sus lentes de contacto con otras personas.
- **No duerma ni tome siestas** mientras este usando sus lentes de contacto.
- **No use** agua del grifo para limpiar o guardar sus lentes de contacto.
- **No use** lentes de contacto dañados.

Si experimenta enrojecimiento, dolor, picazón, visión borrosa o cualquier problema con sus lentes de contacto, consulte a su oftalmólogo de inmediato.



Mantente informado

Para leer y aprender más sobre el uso saludable de lentes de contacto, **¡haz clic aquí!**

ESCANEA ME



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