



Mayor Jenny Mundell and Bloomfield Council
Bloomfield Department of Health

HEALTHY LIVING IN BLOOMFIELD



DECEMBER 2025 | ISSUE 12

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

TIPS FOR
CONSTIPATION
RELIEF

THE COMMON
COLD

HEALTH
SCREENINGS

RESOURCES

CONTACT US FOR MORE
INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM
/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtwpnj.com/158/HEALTH-DEPARTMENT)

 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDDHJ



DEAR BLOOMFIELD COMMUNITY



As we close another year here at the Township of Bloomfield Department of Health, I want to take a moment to reflect on the incredible work our team has accomplished throughout 2025 and to express my deepest gratitude to everyone who has contributed to our mission.

To our Registered Environmental Health Specialists, Housing Inspector, and Public Health Investigator - thank you for your diligent inspection work that keeps our food establishments, housing, and public spaces safe. To our Public Health Nurses and Health Educators - your commitment to screenings, outreach, and education has directly improved the health of countless residents. To our Vital Statistics team - your accuracy, professionalism, and support ensure that families receive essential services with respect and care during life's most significant moments.

A major highlight of 2025 was our involvement in the launch of the Mayor's Wellness Campaign in Bloomfield. We supported a wide range of initiatives aimed at promoting physical activity, screenings, and community connection. Through collaborations with local partners, the campaign helped residents adopt healthier habits and stay engaged in their well-being.

As we prepare for the opportunities and challenges of 2026, we look forward to continuing the work that makes Bloomfield a healthier place for all!

-Maya Harlow, Health Officer.

I want to express my heartfelt gratitude to the Health Education staff for their creativity, professionalism, and passion for public health. Your countless hours spent on educational materials, screenings, and community support strengthen our department and services in Bloomfield. It is truly a privilege to work with you all.

This year, we enhanced our commitment to Bloomfield through newsletters and outreach. We provided vital information on prenatal nutrition, heart health, and disease prevention, helping families navigate supermarkets and vaccinations. We also raised awareness about Norovirus and Respiratory syncytial virus (RSV) while ensuring our content was bilingual for all community members.

Thank you to our readers for engaging with our newsletters and programs. Your involvement makes our work meaningful and moves us in the right direction. Please share topics you'd like to see in future newsletters/program suggestions by completing our brief survey on page 4 of this issue.

As we look ahead to 2026, we remain committed to building a stronger, healthier Bloomfield - together. Wishing you and your families a safe, peaceful, and healthy holiday season.

-Sarah Jacob, Director of Health Education.



EAT WELL, FEEL BETTER: NUTRITION TIPS FOR CONSTIPATION RELIEF



written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



WHAT IS CONSTIPATION?

Constipation means having fewer than 3 bowel movements per week, hard stools, or difficulty passing stool. Your nutrition can make a difference; some foods can help ease constipation, while others may actually make it worse. Read below some tips to prevent constipation.

✓ FIBER IS YOUR FRIEND!

Try to eat about 25 - 35 grams of fiber daily. Some ways to do that is by adding these fiber-rich foods to your diet:

✓ **Fruits:** Such as apples, pears, prunes, berries.

✓ **Vegetables:** Such as broccoli, carrots, spinach, peas.

✓ **Whole grains:** Such as oatmeal, whole wheat bread, brown rice.

✓ **Legumes:** Such as beans, lentils, chickpeas.

BE SURE TO HYDRATE!



Drink at least 8–10 cups of water daily. Warm liquids in the morning (like herbal tea or warm lemon water) can help get things moving.

BE SURE TO MOVE YOUR BODY:



Physical activity helps your digestive system work better. Try:

- 30 minutes of walking most days
- Gentle yoga or stretching after meals

⚡ ⚡ ⚡ AVOID THESE FOODS:

If you are constipated, some foods may worsen the constipation, these include:

- ✗ Processed foods (fast food, chips)
- ✗ Cheese and dairy in large amounts
- ✗ Red meat
- ✗ Refined grains (white bread, pastries)
- ✗ High sugar foods (candy, sugary drinks)

REMEMBER:

- Small changes add up! Combine fiber, fluids, and movement for lasting digestive health.
- Don't ignore the urge to go
- Increase fiber slowly and drink more water to avoid bloating.

FOR MORE INFORMATION:

Visit the [John Hopkins Medicine website](#), or scan the QR code below:



WINTER WELLNESS FACTS ABOUT THE FLU

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES



DID YOU KNOW?

Simple daily habits can help protect you and your loved ones:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.



Cover your coughs & sneezes to prevent spreading germs.



Eat a balanced diet with nutritious foods, and stay hydrated.



Stay home if you are feeling sick & check with your doctor as needed.



Get your flu vaccine! It usually takes about 2 weeks for your body to build protection after getting the shot.



Clean and disinfect high-touch surfaces regularly. You can also catch the flu by touching a contaminated surface and then touching your eyes, nose, or mouth.

WHEN IS THE FLU SEASON?

Flu activity typically peaks between **December** and **February**, but it can start as early as October and last through May.

WHAT IS THE FLU?

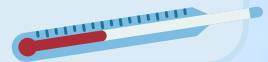
The **flu**, or **influenza**, is a contagious respiratory disease caused by influenza viruses. It spreads through droplets when people cough, sneeze, or talk.

The flu is not the same as the common cold.



KNOW THE SYMPTOMS

We know that **20–30%** of people with the flu have no symptoms, but they can still spread the virus. **Common symptoms include:** fever, chills, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, and fatigue.

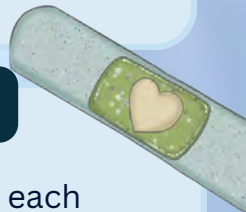


TREATMENT

- **Antibiotics do not work** against the flu because they treat bacteria, *not viruses*.
- Antiviral medication can help to **short** the symptoms if prescribed early (talk with your doctor about it!)

WHY A FLU VACCINE EVERY YEAR?

Influenza viruses change (*mutate*) each season, which is why the vaccine is updated **annually**. The **CDC** recommends the flu vaccine for everyone *6 months and older*.



WANT TO LEARN MORE?

To learn more about the flu, visit [CDC/FLU](https://www.cdc.gov/flu) or simply scan the QR code below!



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Glen Ridge
Senior/Community Center

11:00 AM - 12:00 PM

12/10/2025

1/14/2026

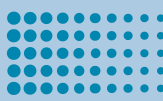
Bloomfield Civic Center

11:00 AM - 12:00 PM

12/18/2025

1/15/2026

For more information, call 973-680-4024.



VACCINE CLINIC:



FREE Immunizations for children and adults who are uninsured/underinsured, or who are Medicaid recipients, or have NJ Family Care Part A.

By appointment only. For more information, call the Bloomfield Department of Health at 973-680-4058.

GLUCOSE SCREENING:



1/21/2026

12:00-2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.



DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

1/23/2026

9:00 AM - 3:00 PM

Bloomfield Municipal Building

REGISTRATION REQUIRED.

Call Eddy Melo at 973-325-2266 ext. 1040



RESOURCES

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

What's the Best Way to Treat the Common Cold?- TED

Education Video: The best approach? Rest, stay hydrated, and treat specific symptoms with over-the-counter medicines like decongestants or pain relievers.

Scan the QR for more:



YOUR OPINION MATTERS!



We are seeking your feedback to help shape programs that better meet your needs. Please scan the QR code below to complete our 5 minute survey.



surveymonkey.com/r/BloomfieldPHO2025

Practice Fire Prevention

- If you chose a **natural tree**, keep it well watered
- If you use an **artificial tree**, select one labeled fire resistant
- Never place lit candles near trees or greenery
- Position Christmas trees away from heat sources



3 ft.

Preparing for the Holidays?
Stay Safe with These Helpful Tips!

Written & Designed by
Kaamilya King LPN, BS



Prevent Food Poisoning

- Wash hands, utensils, sinks, and any surfaces that come into contact with raw meat during meal prep.
- Cook foods to safe internal temperatures and confirm with a food thermometer.
- Reheat leftovers to at least 165 F
- Avoid leaving food out at room temperature for more than two hours



Safety Hazards

- Keep fragile decorations and items that could pose a choking hazard out of reach of children and pets
- Turn off all lights and decorations when not in use
- Inspect decorations regularly and discard any that are worn, frayed, or damaged
- Always unplug all electrical items connected to the tree
- When hanging decorations, use a step stool or ladder to safely reach high places

Hitting the Road

- **Stay alert:** be aware, drive sober, and always buckle up
- **Plan Ahead:** review weather, traffic, and road conditions before heading out
- **Be prepared:** keep essentials on hand such as blankets, ice scrapers, emergency flares, flashlights, and jumper cables
- **Check tires:** inspect tread, inflation levels, and do not overlook the spare.



La Alcaldesa Jenny Mundell y Consejales del
Municipio de Bloomfield
Departamento de Salud de Bloomfield



VIVIENDO SALUDABLE EN BLOOMFIELD

DICIEMBRE 2025 | PUBLICACIÓN 12

EN ESTA PUBLICACIÓN:

CONSEJOS PARA ALIVIAR
EL ESTREÑIMIENTO

SALUD INVERNAL:
LA GRIPE

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MÁS INFORMACIÓN,
CONTACTENOS
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT)

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA
DE INSTAGRAM
@BLOOMFIELDHDNJ



ESTIMADA COMUNIDAD DE BLOOMFIELD



Al cerrar otro año en el Departamento de Salud del Municipio de Bloomfield, quiero reflexionar sobre el increíble trabajo que nuestro equipo ha cumplido a lo largo de 2025 y expresar mi más profundo agradecimiento a todos los que han contribuido a nuestra misión.

A nuestros Especialistas Registrados en Salud Ambiental, Inspector de Vivienda e Investigador de Salud Pública: gracias por su diligente labor de inspección que mantiene seguros nuestros establecimientos de comida, viviendas y espacios públicos. A nuestras Enfermeras de Salud Pública y Educadores de Salud: su compromiso con los programas de tamizaje, la promoción y la educación ha mejorado directamente la salud de un número incontable de residentes. A nuestro equipo de Estadísticas Vitales: su precisión, profesionalismo y apoyo garantizan que las familias reciban servicios esenciales con respeto y cuidado durante los momentos más importantes de la vida.

Un momento destacado del 2025 fue nuestra participación en el lanzamiento de la Campaña de Bienestar de la Alcaldesa en Bloomfield. Apoyamos una amplia gama de iniciativas involucrando la comunidad, destinadas a promover la actividad física y tamizajes de salud. A través de colaboraciones con socios locales, la campaña ayudó a los residentes a adoptar hábitos más saludables y estar comprometidos con su bienestar. Mientras nos preparamos para las oportunidades y los desafíos de 2026, ¡esperamos continuar el trabajo que hace de Bloomfield un lugar más saludable para todos!

-Maya Harlow, Oficial de Salud

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al personal de Educación sobre la Salud por su creatividad, profesionalismo y pasión por la salud pública. Sus innumerables horas dedicadas a materiales educativos, tamizajes y apoyo comunitario fortalecen nuestro departamento y servicios en Bloomfield. Es un verdadero privilegio trabajar con todos ustedes.

Este año, reforzamos nuestro compromiso con Bloomfield a través de boletines informativos y actividades de extensión. Brindamos información vital sobre nutrición prenatal, salud cardíaca y prevención de enfermedades, ayudando a las familias a navegar por los supermercados y a acceder a las vacunas. También concientizamos sobre el norovirus y el virus respiratorio sincitial (VSR), asegurándonos de que nuestro contenido fuera bilingüe para todos los miembros de la comunidad. Gracias a nuestros usuarios por participar en nuestros boletines informativos y programas. Su participación enriquece nuestro trabajo y nos impulsa en la dirección correcta. Comparta los temas que le gustaría ver en futuros boletines informativos o sugerencias de programas completando nuestra breve encuesta en la página 4 de esta edición.

Mientras miramos al futuro del 2026, mantenemos nuestro compromiso de construir juntos un Bloomfield más fuerte y saludable. Les deseamos a ustedes y a sus familias unas festividades seguras, tranquilas y saludables.

-Sarah Jacob, Directora de Educación sobre la Salud

COMA SALUDABLE, SIÉNTASE MEJOR



CONSEJOS NUTRICIONALES PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO



Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

La definición de estreñimiento es el tener menos de tres movimientos intestinales por semana, heces duras o dificultad para evacuar. Su nutrición puede hacer la diferencia, ya que algunos alimentos pueden aliviar el estreñimiento, o empeorarlo. A continuación, encontrarás algunos consejos para prevenirlo.



¡LA FIBRA ES SU AMIGA!

Trate de consumir entre 25 y 35 gramos de fibra al día. Una forma de lograrlo es incorporando los siguientes alimentos ricos en fibra en su dieta:



Frutas: Como manzanas, peras, ciruelas, bayas.



Vegetales: Como brócoli, zanahorias, espinacas, guisantes o arvejas.



Granos integrales: Como avena, pan integral, arroz integral.



Legumbres: Como frijoles, lentejas, garbanzos.



¡NO OLVIDE HIDRATARSE!



Beba al menos 8-10 vasos de agua cada día. Tomar bebidas calientes por la mañana (como té de hierbas o agua tibia con limón) puede ayudar a regular el tránsito intestinal.

ASEGÚRESE DE MOVER SU CUERPO:



La actividad física ayuda a que su sistema digestivo funcione mejor. Trate de hacer:

- 30 minutos de caminata casi todos los días
- Yoga o estiramientos después de las comidas



EVITE ESTOS ALIMENTOS:

Si usted sufre de estreñimiento, algunos alimentos pueden empeorarlo, tales como:



Alimentos procesados (comida rápida, papas fritas).



Queso y lácteos en grandes cantidades



Carne roja



Harinas blancas (pan blanco, postres)



Alimentos con alto contenido de azúcar (dulces, bebidas azucaradas)



RECUERDE:

- ¡Pequeños cambios hacen una diferencia! Combine fibras, líquidos y ejercicio para una buena salud digestiva a largo plazo.
- No ignores las ganas de ir al baño.
- Aumente el consumo de la fibra poco a poco y beba más agua para evitar la inflamación.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Visite la página web de [John Hopkins Medicine](https://www.hopkinsmedicine.org), o escanea el código QR aquí abajo:



SALUD INVERNAL

DATOS SOBRE LA GRIPE

Escrito y diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES



¿SABÍAS QUE?

Hay **costumbres simples** que pueden ayudarte a cuidar de usted y sus seres queridos, como:



Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, por lo menos durante 20 segundos.



Cúbrase los estornudos y la tos; así se evita la propagación de gérmenes



Mantenga una dieta balanceada con alimentos nutritivos e hidrátese.



Quédese en casa al sentirse enfermo y consulte a su médico según sea necesario.



¡Vacúnase contra la gripe! Normalmente, el cuerpo tarda unas 2 semanas en generar protección contra el virus luego de recibir la vacuna.



Limpie y desinfecte altas superficies frecuentemente. También puedes contagiarte de la gripe por tocar superficies contaminadas y luego tocarse los ojos, nariz o boca.

¿CUÁNDO ES LA TEMPORADA DE GRIPE?

El periodo con más actividad típicamente es de octubre a mayo, pero puede empezar desde octubre y durar hasta mayo.

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La **gripe**, también llamada **influenza**, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Se propaga a través de pequeñas gotitas que se liberan al toser, estornudar o hablar. ***Esta no debe confundirse con el resfriado común.***



RECONOZCA LOS SÍNTOMAS

Se sabe que entre el **20% al 30 %** de las personas con gripe son asintomáticas, pero aún así pueden transmitir el virus. **Los síntomas comunes incluyen:** *fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares, dolor de cabeza y fatiga.*



TRATAMIENTO

- **Los antibióticos no funcionan** contra la gripe, ya que estos solo combaten bacterias, no virus.
- Los antivirales pueden ayudar a **reducir** los síntomas, si se prescriben a tiempo (¡consulte a su médico al respecto!).

¿POR QUÉ HAY UNA VACUNA ANUAL?

Los **virus de la influenza** cambian (*mutan*) cada temporada, es por eso que la vacuna se actualiza **anualmente**. Los **CDC** recomiendan la vacuna contra la influenza para todas las personas mayores de *6 meses de edad*.



¿QUIERES APRENDER MÁS?

¡Para aprender más sobre la gripe, visite [CDC/FLU](https://www.cdc.gov/flu) o simplemente escanea el código QR aquí abajo!



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Centro para Personas Mayores/Comunitario

Glen Ridge

11:00 AM - 12:00 PM

12/10/2025

1/14/2026

Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM - 12:00 PM

12/18/2025

1/15/2026

Para más información, llame al 973-680-4024.



CLÍNICA DE VACUNACIÓN:

Programa de vacunas **SIN COSTO**, para niños y adultos que no tienen seguro o tienen cobertura insuficiente, o que aquellos beneficiarios de Medicaid o tienen NJ Family Care Parte A.

Se requiere cita previa. Para más información, llame al Departamento de Salud de Bloomfield al 973-680-4058.

PRUEBA DE GLUCOSA

1/21/2026

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

Para más información, llame al 973-680-4024.



SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

1/23/2026

9:00 AM - 3:00 PM

Edificio Municipal de Bloomfield

SE REQUIERE REGISTRACIÓN PREVIA

Llame a Eddy Melo al 973-325-2266 ext. 1040



RECURSOS

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

¿Cuál es la mejor forma de tratar el resfriado común? – Video educativo TED: Hablando de alternativas para sanar el resfriado, descansar, mantenerse hidratado y tratar los síntomas específicos con medicamentos de venta libre como descongestionantes o analgésicos.

Escanea este código QR:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!

Nos gustaría conocer sus comentarios para diseñar programas que se adapten mejor a sus necesidades. Escanee el código QR para completar nuestra encuesta de 5 minutos.

ESCANEA
AQUÍ



surveymonkey.com/r/BloomfieldPHO2025

Evite los incendios

- Si elige un árbol natural, riéguelo con frecuencia.
- Si usa un árbol artificial, elija uno resistente al fuego.
- No encienda cerca de árboles o plantas.
- Coloque los árboles de Navidad lejos de fuentes de calor.



3 ft

¿Preparándose para las fiestas?
¡Manténgase a salvo con estos consejos útiles!

Escrito y diseñado por
Kaamilya King, LPN, BSN



Prevenga intoxicaciones alimentarias

- Lávese las manos, los cubiertos, los lava platos y cualquier superficie que entre en contacto con carne cruda durante la preparación de la comida.
- Cocine los alimentos hasta alcanzar temperaturas internas seguras y verifique con un termómetro de cocina.
- Recaliente las sobras a una temperatura interna de al menos 165 °F.
- Evite dejar los alimentos a temperatura ambiente durante más de dos horas.



Riesgo de Seguridad

- Mantenga las decoraciones frágiles y los objetos que puedan representar un riesgo de asfixia fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Apague todas las luces y decoraciones cuando no las utilice.
- Inspeccione y revise las decoraciones con regularidad y deseche las que estén en mal estado.
- Desconecte siempre todos los aparatos eléctricos conectados al árbol.
- Al colgar decoraciones, utilice un escalón o escalera para alcanzar con seguridad los lugares altos.



¿Viajará por carretera?

- **Manténgase alerta:** esté atento, conduzca sobrio y use siempre el cinturón de seguridad.
- **Planifique con tiempo:** revise el clima, el tráfico y las condiciones de la carretera antes de salir.
- **Prepárese:** tenga a mano artículos esenciales como mantas, rascadores de hielo, bengalas de emergencia, linternas y cables de arranque.
- **Revise los neumáticos:** inspeccione la banda de rodadura, la presión de inflado y no olvide la llanta de repuesto.