



# HEALTHY LIVING IN BLOOMFIELD

FEBRUARY 2026 | ISSUE 2

## WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

PREECLAMPSIA

ON THE ROAD TO THE WORLD CUP '26

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 @BLOOMFIELDHDNJ



## BLACK HISTORY MONTH:

*African American Health*

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

### DID YOU KNOW?

African Americans experience higher rates of chronic diseases such as **hypertension** (high blood pressure), **stroke**, and **diabetes** compared to many other racial and ethnic groups.



### QUICK FACTS

- **Hypertension:** African Americans are more likely to develop high blood pressure at younger ages.
- **Stroke:** Higher blood pressure and diabetes increase stroke risk, leading to higher rates of disability and death.
- **Diabetes:** African Americans are more likely to develop Type 2 diabetes and related complications, such as kidney and heart disease.

### CLOSING THE GAP

Health disparities are **driven by social and structural factors, not biology alone.**

Improving access to care, education, healthy environments, and preventive services can help reduce these inequities.

Prevention and management strategies include:

- ☑ Regular blood pressure, blood sugar, and cholesterol screenings.
- ☑ Healthy eating and physical activity.
- ☑ Stress management.

To learn more about this serious topic, visit the [U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health](https://www.hhs.gov/office-of-minority-health/) website, or scan this QR code below:



**HEALTH EQUITY SAVES LIVES!**



# AMERICAN HEART MONTH

PREECLAMPSIA: KNOW THE SIGNS. PROTECT MORE THAN ONE LIFE.

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



## WHAT IS PREECLAMPSIA?

Preeclampsia is a pregnancy complication that usually develops after 20 weeks of pregnancy. It involves **high blood pressure** and, if left untreated, can affect both maternal organs and fetal growth. **Early detection and regular prenatal care can save lives.** Without proper management, preeclampsia **can cause severe health complications**, including premature birth, seizures, and stroke.



### COMMON SIGNS:

Preeclampsia **often has no noticeable symptoms** and is frequently detected during a routine prenatal visit. When symptoms present, they may include:

- High blood pressure.
- Protein in urine (proteinuria).
- Severe headaches.
- Swelling of the face, hands, or feet.
- Vision changes (blurry vision, light sensitivity).

### RISK FACTORS:

While the causes of preeclampsia are not known, there are some factors that increase the risk of preeclampsia, these include:

- Being pregnant for the first time.
- History of high blood pressure, preeclampsia, kidney disease or diabetes.
- Expecting more than one baby.
- Having obesity.
- Being older than 35 years old.
- Pregnancies conceived via In Vitro Fertilization (IVF).



## WHAT CAN YOU DO?

While there is no cure for preeclampsia other than delivery the baby, but there are things that can be done if diagnosed:

- Attend all prenatal appointments.
- Monitor blood pressure as advised.
- Report symptoms to your healthcare provider right away.



For more information about preeclampsia, visit the [Mayo Clinic website](#), or scan the QR code:



## SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS AWARENESS & PREVENTION

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

### Common Sexually Transmitted Infections (STIs)



#### Chlamydia

Common bacterial STI that often has no symptoms but can cause infertility if untreated.



#### Gonorrhea

Bacterial STI that affects the reproductive system, causing painful urination & genital discharge.



#### Syphilis

Bacterial STI that can cause severe organ damage if not treated earlier.



#### Human Papillomavirus \*(HPV)

It is the most common STI and can lead to cancer. Preventable through vaccination.



#### HIV

Viral infection that attacks the immune system. It is preventable and manageable.

### Be prepared

- **Consider** getting tested before and after travel or attending large events.
- **Talk** to a healthcare provider if you think you may have an **STI**.
- STI testing is **confidential**, and treatment may be available.
- If attending **FIFA World Cup 2026 soccer games**, know where to find **local testing** and **medical help**. Continue reading for testing resources below.

### Protect yourself & loved ones

#### Use condoms

Consistent and correct condom use significantly reduces the risk of many STIs during sexual activity.



#### Get tested regularly

Get tested even if you feel healthy, and encourage your partners to do the same. Testing is the only way to know your status, since many STIs show no symptoms.



#### Get Vaccinated

Vaccines can protect you from certain STIs. Hepatitis B and HPV vaccines are safe and effective, ask your healthcare provider about them.



### For more information & testing resources

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

- **Smith Center for Infectious Diseases & Urban Health:**  
(862) 772-7822
- **East Orange Department of Health & Human Services:**  
(973) 266-5463
- **Planned Parenthood (Montclair):**  
(973) 746-9092
- **Zufall Health Center (West Orange):**  
(973) 325-2266



# HEALTH SCREENINGS

## BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

### Bloomfield Civic Center

11:00 AM - 12:00 PM

2/19/2026

3/19/2026

### Bloomfield Library

12:30 PM - 1:30 PM

2/19/2026

3/19/2026



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:



3/25/2026

12:00-2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.



## DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

2/28/2026

9:00 AM - 3:00 PM

Bloomfield Municipal Building

**REGISTRATION REQUIRED.**

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



# RESOURCES

## NEW BLOOD PRESSURE SCREENING LOCATION!



The Bloomfield Department of Health is excited to announce a **new** location for our blood pressure screenings **opened to all!**

Details are as follows:

**Bloomfield Library:**  
**90 Broad St., Bloomfield, NJ**  
**07003**

12:30 PM – 1:30 PM  
Every 3<sup>rd</sup> Thursday of the month!

## YOUR OPINION MATTERS!



We would like to have some feedback about our newsletter! Please scan the QR code below to complete our 5 question survey.



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

## MONONUCLEOSIS

Written & Designed by Kaamilya King BS, LPN

Mononucleosis, also called “**Mono**” and Known as the “**kissing disease**”

- ♥ Is a contagious infection caused by a virus called Epstein-Barr.
- ♥ It can be spread by person to person contact through saliva, like kissing or sharing drinks. In rare cases, it can also spread through blood transfusion.



### Common Symptoms

Symptoms can appear anywhere from 4-6 weeks after exposure and can last for 4 weeks or longer.



Sore throat



Fever



Rashes



Swollen glands



Tiredness



Headache



# KISS SAFELY

### Stop the Spread

Mono is common among teenagers and young adults, especially in high school and college.

- ♥ Avoid kissing people who are sick.
- ♥ Do not share drinks, utensils, lip balm/ lipstick, toothbrushes or cigarettes.
- ♥ Always wash hands with soap and water regularly.



**There is no vaccine to prevent infectious mono!**

For more information visit <https://www.cdc.gov/epstein-barr/about/mononucleosis.html>



# VIVIENDO SALUDABLE EN BLOOMFIELD

FEBRERO 2026 | PUBLICACIÓN 2

EN ESTA  
PUBLICACIÓN:

PREECLAMPSIA

CAMINO A LA COPA  
DEL MUNDIAL '26

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
CONTACTENOS  
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtpnj.com/158/health-department)

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA  
DE INSTAGRAM  
@BLOOMFIELDHDNJ



## MES DE LA HISTORIA AFROAMERICANA

Salud de la comunidad Afroamericana

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

### ¿SABÍAS QUE?

Las personas afroamericanas tienen mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la **hipertensión** (presión arterial alta), el **derrame cerebral** y la **diabetes** en comparación con muchos otros grupos raciales y étnicos.



### REDUCIENDO EL RIESGO:

Las disparidades de salud son **causadas por factores socioculturales, no solo por factores genéticos**. Mejorar el acceso a la atención médica, la educación, entornos saludables y los servicios preventivos puede ayudar a reducir estos riesgos.

Estrategias de prevención incluyen:

- Chequeos de presión arterial, glucosa en sangre y colesterol.
- Alimentación saludable y actividad física.
- Manejo del estrés.

### DATOS CURIOSOS

- **Hipertensión:** Las personas afroamericanas tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta a temprana edad.
- **Derrame cerebral:** La presión arterial alta y la diabetes aumentan el riesgo de derrame cerebral, creando un mayor riesgo de discapacidad y muerte.
- **Diabetes:** Las personas afroamericanas tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y complicaciones relacionadas, como enfermedades del riñón y del corazón.

Para más información, visite la página web de la Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E. U.U., o escanee el código QR a continuación:



**¡LA EQUIDAD DE SALUD SALVA VIDAS!**

# MES DEL CORAZÓN EN ESTADOS UNIDOS

**PREECLAMPSIA: CONOCE LAS SEÑALES. PROTEGE MÁS DE UNA VIDA.**

*Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES*



## ¿QUÉ ES LA PREECLAMPSIA?

La preeclampsia es una complicación del embarazo que generalmente se desarrolla después de las 20 semanas de gestación. Se caracteriza por **presión arterial alta** y, si no se trata, puede afectar los órganos de la madre y el crecimiento del bebé. **La detección temprana y la atención prenatal rutinaria pueden salvar vidas.** Sin un cuidado adecuado, la preeclampsia **puede causar complicaciones graves**, como parto prematuro, convulsiones y derrames cerebrales.

### SIGNOS COMUNES:

La preeclampsia a menudo **no presenta síntomas** y suele detectarse durante las visitas prenatales. Cuando aparecen síntomas, estos pueden incluir:

- Presión arterial alta.
- Proteína en la orina (proteinuria).
- Dolores de cabeza intensos.
- Hinchazón en la cara, las manos o los pies.
- Cambios en la visión (visión borrosa, sensibilidad a la luz).

### FACTORES DE RIESGO:

Aunque no se conocen las causas exactas de la preeclampsia, existen algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollarla, por ejemplo:

- Primer embarazo.
- Historial de presión arterial alta, preeclampsia, enfermedad renal o diabetes.
- Embarazo múltiple.
- Obesidad.
- Ser mayor de 35 años.
- Embarazos concebidos mediante fertilización in vitro (FIV).



## ¿QUÉ PUEDES HACER?

Aunque la única forma de "curar" la preeclampsia es dar a luz al bebé, existen algunas medidas que se pueden tomar tras recibir el diagnóstico, tales como:

- Asistir a todas las citas prenatales.
- Controlar la presión arterial según las indicaciones de su médico.
- En caso de presentar síntomas, informe a su médico de inmediato.



Para más información sobre la preeclampsia, visite la página web de la [Clínica Mayo](#), o escanee el código QR a continuación:



## EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN SOBRE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

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

### Infecciones de transmisión sexual (ITS) comunes



#### Clamidia

ITS bacteriana frecuente que suele no presentar síntomas y puede causar infertilidad.



#### Gonorrea

ITS bacteriana que afecta el sistema reproductivo, con dolor al orinar y secreción genital.



#### Sífilis

ITS bacteriana que, sin tratamiento, puede causar daño severo a los órganos.



#### Virus del papiloma humano\* (VPH)

Es la ITS más común y puede provocar cáncer. Se puede prevenir mediante la vacunación.



#### VIH

Infección viral que ataca el sistema inmune. Es prevenible y manejable.

### Prepárate

- **Considere** hacerse pruebas de ITS antes y después de viajar o de asistir a eventos grandes.
- Si crees que podrías tener una ITS, **hable** con un profesional de la salud para obtener ayuda.
- Tenga en cuenta que las pruebas de ITS son **confidenciales**, y muchas ITS son tratables.
- Si vas a asistir a partidos de la **Copa Mundial de la FIFA 2026**, infórmate sobre dónde encontrar **atención médica** y **pruebas** de ITS, continúe leyendo para aprender más información.

### Protege tu salud y la de tus seres queridos

#### Uso del condón

Usar el condón de manera correcta y constante disminuye notablemente el riesgo de ITS durante las relaciones sexuales.



#### Hágase Pruebas

Hágase pruebas aunque se sienta sano y anime a su pareja a hacer lo mismo. Las pruebas son la única forma de conocer su estado, ya que muchas ITS no presentan síntomas.



#### Vacúnese

Las vacunas protegen contra algunas ITS. Las de hepatitis B y VPH son vacunas seguras y efectivas; pregunte a su médico al respecto.



### Para más información & centros de pruebas

Para obtener más información sobre ITS, visite [Medline/ITS](#) o escanee el código QR aquí abajo.

- Centro Smith para Enfermedades Infecciosas & Salud Urbana (862) 772-7822
- Departamento de Salud & Recursos Humanos de East Orange: (973) 266-5463
- Planned Parenthood (Montclair): (973) 746-9092
- Centro de Salud de Zufall (West Orange): (973) 325-2266



# CHEQUEOS DE SALUD

## MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

### Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM - 12:00 PM

2/19/2026

3/19/2026

### Biblioteca de Bloomfield

12:30 PM - 1:30 PM

2/19/2026

3/19/2026



*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

3/25/2026

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

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



## SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

2/28/2026

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

## ¡NUEVO PUNTO DE CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL!



El Departamento de Salud de Bloomfield se complace en anunciar una nueva locación para nuestras tomas de presión arterial, abiertas a todo el público:

**Biblioteca de Bloomfield**  
**90 Broad St., Bloomfield, NJ**  
**07003**

12:30 PM – 1:30 PM

¡El tercer jueves de cada mes!

## ¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



¡Nos gustaría recibir comentarios sobre nuestro boletín! Escanee el código QR para completar nuestra encuesta de 5 preguntas.

ESCANEAA  
AQUÍ



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

## MONONUCLEOSIS

Escrito & diseñado por Kaamilya King BS, LPN

Mononucleosis, o mejor conocida como la “**enfermedad del beso**”, o “**mono**”.

- ♥ Es una infección contagiosa causada por el virus Epstein-Barr.
- ♥ Puede transmitirse de persona a persona a través de la saliva, como al besarse o compartir bebidas. En casos raros, también puede transmitirse mediante transfusiones de sangre.

### Síntomas comunes

Los síntomas pueden aparecer entre 4 y 6 semanas después de la exposición y pueden durar 4 semanas o más.



Dolor de garganta



Fiebre



Sarpullido



Inflamación de ganglios



#BESE SEGURO



Fátiga



Dolor de cabeza

### Frene el contagio

La mononucleosis es común entre adolescentes y adultos jóvenes, especialmente en la escuela secundaria y la universidad.

- ♥ Evite besar a personas enfermas.
- ♥ No compartas bebidas, utensilios, bálsamo labial o lápiz labial, cepillos de dientes ni cigarrillos.
- ♥ Lávese siempre las manos con agua y jabón con regularidad.



¡No hay vacuna para prevenir la mononucleosis!

Para mayor información visite:

<https://medlineplus.gov/spanish/infectiousmononucleosis.html>