

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE
THIS ISSUE:

*National Breastfeeding
Month*

*Nutrition Tips During
Breastfeeding*

*Communicable Disease
Bulletin: Dengue*

*Check August Observances
Resources!*

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. Click this [link](#) or scan the QR code to the right to participate!

A graphic for a community health survey. At the top, it features the logos for "Public Health" and "PHAB". Below the logos, the text "Bloomfield Department of Health" is displayed. A yellow box contains the text: "WE ARE CONDUCTING A SURVEY TO FIND OUT ABOUT YOUR HEALTH!". Below this, it explains the purpose of the survey: "The Township of Bloomfield Department of Health, in conjunction with the Bloomfield Board of Health is conducting the next Community Health Assessment. The purpose of this assessment 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." A "RAFFLE!!!" section states: "FOUR PARTICIPANTS WILL HAVE THE OPPORTUNITY TO WIN A \$25 GIFT CARD." Below the text is a large QR code with the instruction "SCAN QR CODE" above it. At the bottom, a yellow box notes: "Participants will need approximately 15 minutes to complete the survey; all responses are confidential." The graphic has a blue and yellow color scheme with decorative wavy lines and dots.

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



NATIONAL BREASTFEEDING MONTH

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

WHY IS BREASTFEEDING IMPORTANT?


Breastfeeding is the best source of nutrition for infants; studies show that it can reduce the risk of developing some health conditions for both the mother and infant. Infants who are breastfed have a lower chance of developing: asthma, obesity, type 1 diabetes, ear infection, etc. While mothers who breastfeed have a lower chance of developing: high blood pressure, type 2 diabetes, ovarian cancer and breast cancer.

**It is important to note that not all women have the ability to exclusively breastfeed. If this is your circumstance, do not feel discouraged; contact your healthcare provider for more information as well as the resources provided in this article.*

FOR HOW LONG TO BREASTFEED:

It is recommended that infants are breastfed exclusively for the first 6 months, and then as they get older, continue to breastfeed while introducing the appropriate foods until the baby is 12 months or older. It is also recommended that infants who are breastfed possibly need additional vitamin D and iron supplements. For more information, be sure to contact your healthcare provider.

GUIDELINE FOR HUMAN MILK STORAGE:

TYPE OF BREAST MILK 	STORAGE LOCATIONS AND TEMPERATURES		
	Countertop: 77°F or Colder	Refrigerator: 40°F	Freezer: 0°F or Colder
Freshly Pumped Milk	Up to 4 Hours	Up to 4 Days	Within 6 months is best Up to 12 months is acceptable
Thawed, Previously Frozen Milk	1-2 Hours	Up to 1 Day (24 Hours)	NEVER refreeze human milk after it has been thawed
Leftover from a Feeding (Baby did NOT finish the bottle)	Use within 2 hours after a feeding		



LOCAL RESOURCES

DOULA SERVICES:

Partnership For Maternal & Child Health of Northern New Jersey: Community Doula Services
Contact Information: (973) 372-4353

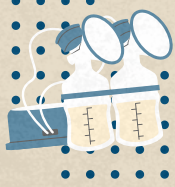
BREAST MILK BANK: DONATION AND ORDERING

RWJBarnabas Cooperman Barnabas Medical Center: Banked Human Milk Program
Contact Information: (617) 527-6263 Ext. 3

LACTATION SUPPORT:

Perinatal Health Equity Initiative
Contact Information: (862) 298-2812

La Leche League of Montclair
Contact Information for Lactation Leaders,
send text to:
LaLoni: (908) 922-0508
Cassie: (803) 606-2121
Sharleen: (201) 893-6545



NUTRITION TIPS DURING BREASTFEEDING

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH



1 NUTRITION AFFECTS BREASTFEEDING:



Maintaining a balanced and wholesome diet ensures that the baby is getting the nutrients that are needed in order to promote proper growth and health. It can also help meet the demands that is placed on the mother's body when breastfeeding. If your diet lacks nutrients, it can affect the quality of the breast milk that is provided.

2 FOODS AND DRINKS TO AVOID:

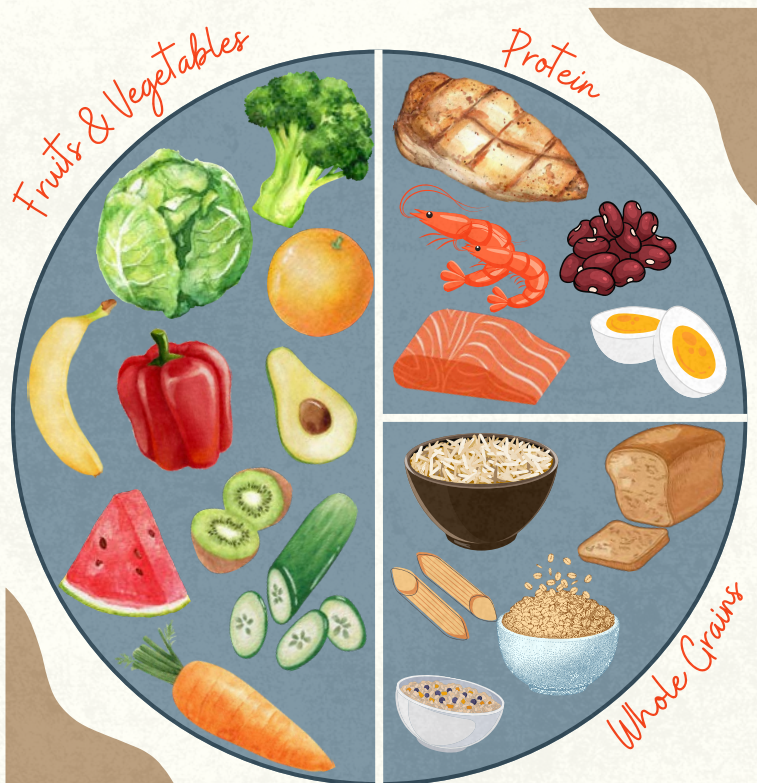


Just as during pregnancy, it is important to limit the consumption of caffeine and try to avoid drinking no more than 2 to 3 cups of caffeinated drinks per day. Avoid alcohol completely as there is no level of alcohol in breast milk that is safe for a baby. Lastly, limit seafoods that contain high levels of mercury, such as swordfish or mackerel.

3 FOODS THAT HELP BREAST MILK QUALITY:

Healthy food choices can help increase the quality of milk provided to the baby as well as help fuel milk production.

The extra 300 to 400 calories that are consumed while breastfeeding should come from nutrient-rich foods such as a variety of proteins, whole grains, vegetables and fruits. This is how your plate should look:



4 VEGETARIAN DIET WHILE BREASTFEEDING:



Following a vegetarian diet while breastfeeding can limit the nutrients needed. It is important

to consume foods rich in iron, protein and calcium such as lentils and leafy green vegetables and consider consuming supplements, like vitamin B-12. Talk more with your healthcare provider for recommendations.

5 WHAT INFANT FORMULA IS RECOMMENDED IF BREASTFEEDING IS NOT AN OPTION?

There is no specific brand of infant formula that is the best choice for all babies. However, it is recommended that parents/ caregivers:

- Purchase formula that is *iron-fortified*; most common formulas in the United States are.
- Use formula that is appropriate for your infant's age; newborns/ infants should NOT consume formula meant for toddlers.
- Consult your pediatrician if your baby is rejecting the formula by showing sensitivity to its ingredients. Signs of sensitivity or difficulty digesting formula are severe colic, diarrhea, vomiting, etc., and may lead to dehydration or failure to thrive.

DENGUE

COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

ABOUT DENGUE

Temperatures are increasing before and during the summer, favoring mosquito breeding; **dengue cases are rising in the U.S. recently**, particularly in southern states like Florida, Hawaii, Texas, Arizona, and California. A public health emergency has been declared in **Puerto Rico**, where dengue is endemic. Between January - June 2024, Puerto Rico has reported **1,498** dengue cases.

AEDES MOSQUITO



Dengue is an illness caused by the **dengue virus**, is primarily transmitted by the bite of an infected **AEDES mosquito species**. This makes dengue a vector-borne disease, as it spreads through a vector, in this case, the mosquito.

While dengue is more prevalent in Southeast Asia, the western Pacific Islands, Africa, and Latin America, be vigilant when traveling. **Before your trip**, always check the risk of dengue in the area you are visiting. Visit this link to learn more: **Areas with frequent risk of dengue**.

PREVENTION

The best way to prevent dengue is **to be aware** of and **implement prevention measures** for mosquito bites and breeding.

- Use an Environmental Protection Agency (EPA) registered insect repellent and insecticide-treated bed nets, coils, and vaporizers.
- **Use mosquito nets.**
- **Wear** light-colored long-sleeved pants and shirts.
- **Reduce mosquito** breeding by dumping and draining containers holding water to reduce mosquito egg-laying sites.
- **Keep** window screens without holes and close exterior doors and windows when possible.



STAY INFORMED

To read more about **DENGUE** and prevention tips click [here!](#)

SCAN ME



- No antiviral medications are approved to treat dengue.
- Dengue has a vaccine, which CDC recommends for children 9-16 year olds, living in dengue-endemic areas who have had dengue before.

TO KNOW

SYMPTOMS



Only **1 in 4** cases develop symptoms. Symptoms usually start **4-10 days** after the bite.

Mild symptoms

HIGH FEVER HEADACHE BODY ACHES

RASH NAUSEA VOMITING

Severe symptoms require immediate hospital treatment.

PERSISTENT VOMITING

ABDOMINAL PAIN SHOCK

BLEEDING FROM: NOSE, GUMS, URINE, STOOL, VOMIT

ORGAN FAILURE

DIFFICULTY BREATHING





August: National Immunization Month



LET'S CATCH UP BEFORE SCHOOL STARTS

New Jersey has some requirements for all students attending school. Prepping for the new school year involves checking to make sure that your kids are up-to-date with all their vaccines. Consult with your pediatrician to see if your children are ready for these:



Kindergarten to 1st Grade

- Diphtheria, tetanus, pertussis (DTaP*)
- Polio (IPV*)
- Measles, mumps, rubella (MMR*)
- Varicella
- Hepatitis B

*Vaccine name abbreviations



2nd to 5th grade

- DTaP
- IPV
- MMR
- Varicella
- Hepatitis B



6th and higher grade

- DTaP
- IPV
- MMR
- Varicella
- Hepatitis B
- Meningococcal (MenACWY*)
- Tdap vaccine (diphtheria, tetanus, acellular pertussis)



Bloomfield Department of Health offers vaccines for children and adults through the Immunization Program. For more information call **973-680-4058**

For more information click [here](#) or scan the code



TOGETHER WE CAN

Outpatient Services:

- **The Bridge, Inc.** 860 Bloomfield Avenue West Caldwell, NJ- Phone: 973-228-3000
- **Northwest Essex Community Healthcare** 570 Belleville Ave Belleville, NJ- Phone: 973-450-3110
- **COPE Center, a Division of Oaks Integrated Care** 104 Bloomfield Avenue Montclair, NJ Phone: 973-783-6655

Residential Services:

- **Real House** (Services females only) 60 Hazelwood Avenue Bloomfield, NJ- Phone: 973-746-2400
- **CURA 35** Lincoln Park Newark, NJ Phone 973-645-4396

It is time to act in support and campaign together to end overdoses. To commemorate International Overdose Awareness Day celebrated on **August 31st**, here are a few resources in Essex County that might be useful to you or your family/friends.

Recovery/Prevention /Education:

- **COPE Center, a Division of Oaks Integrated Care** Montclair, NJ Phone: 973-783-6655
- **Essex County Recovery Support Services** 465 Dr. Martin Luther King Jr., Blvd., Room 413 Newark, NJ Phone: 973-395-8402



New Jersey Addition Help Line
1-844-REACHNJ
(732-2465)



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 Nacional de la Lactancia Materna

Consejos de Nutrición Durante la Lactancia

Boletín de Enfermedades Contagiosas: Dengue

Mes de Agosto: Recursos e Información

¿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. ¡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' (with the motto 'Prevent. Promote. Protect.') and 'PHAB' (Public Health Accreditation Board). Below the logos, the text reads 'Departamento de Salud de Bloomfield'. The main message is in a yellow box: '¡ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA PARA APRENDER SOBRE SU SALUD!' followed by 'El Departamento de Salud del Municipio de Bloomfield, junto con la Junta de Salud de Bloomfield, están llevando a cabo la próxima Evaluación de Salud Comunitaria. El propósito de esta evaluación es identificar las ventajas, necesidades y disparidades de salud en el municipio. Se motiva a que todos los residentes del municipio participen en esta encuesta, que está disponible en inglés, español y criollo haitiano.' Below this, it says '¡¡¡RIFA!!! CUATRO PARTICIPANTES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE \$25.' At the bottom, there is a blue button that says 'ESCANEAR CÓDIGO QR' above a QR code. A small note at the very bottom says 'Los participantes necesitarán aproximadamente 15 minutos para completar la encuesta; Todas las respuestas son confidenciales.'



MES NACIONAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés; los estudios demuestran que la lactancia puede reducir el riesgo de desarrollar algunas condiciones de salud tanto para la madre, como también para el bebé. Los bebés que reciben lactancia materna tienen menos riesgo de desarrollar: asma, obesidad, diabetes tipo 1, infecciones del oído, etc. Mientras que las madres que lactan a sus bebés tienen menos riesgo de desarrollar: hipertensión arterial, diabetes tipo 2, cáncer de ovario y cáncer de mama.

**Es importante señalar que no todas las mujeres tienen la capacidad de lactar de forma exclusiva. De ser su caso, no se desanime; consulte con su doctor y con los recursos mencionados en este artículo para mayor información.*

POR CUANTO TIEMPO SE DEBE LACTAR:

Es recomendable que los bebés reciban lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y luego comenzar a introducir alimentos complementarios adecuados, mientras se continúa la lactancia hasta que el bebé tenga 12 meses de edad o más. Hay casos donde los bebés que reciben leche materna necesitan suplementos adicionales de hierro y vitamina D. Para obtener más información, asegúrese de comunicarse con su doctor.



RECURSOS LOCALES

CUIDADOS DE DOULA

Partnership For Maternal & Child Health of Northern New Jersey: Servicios de Doula Comunitaria
Número de Teléfono: (973) 372-4353

BANCO DE LECHE MATERNA: DONACIÓN Y PEDIDO

Centro Médico RWJBarnabas Cooperman Barnabas: Programa Banco de Leche Humana
Número de Teléfono: (617) 527-6263 Ext. 3

APOYO A LA LACTANCIA:

Perinatal Health Equity Initiative
Número de Teléfono: (862) 298-2812

La Leche League of Montclair
Envíe un mensaje de texto a las Líderes de Lactancia:
LaLoni: (908) 922-0508
Cassie: (803) 606-2121
Sharleen: (201) 893-6545

GUÍA PARA EL ALMACENAMIENTO DE LA LECHE HUMANA:

TIPO DE LECHE MATERNA 	LUGARES DE ALMACENAMIENTO Y TEMPERATURAS		
	Superficie: 77°F o más frío	Refrigerador: 40°F	Congelador 0°F o más frío
Leche Recién Extraída	No más de 4 horas	Hasta 4 Días	Dentro de 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Leche Descongelada, Previamente Congelada	1-2 horas	Hasta 1 Día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche humana después de haberla descongelado
Leche que sobra de una alimentación (El bebé NO terminó el biberón)	Utilice dentro de las 2 horas siguientes después de la alimentación		

Para obtener más información y recursos sobre la nutrición de bebés y niños(as) mediante la lactancia materna y la alimentación con fórmula infantil, visite la [página web de los CDC](#).

CONSEJOS DE NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

1 LA NUTRICIÓN AFECTA LA LACTANCIA MATERNA:

Mantener una dieta balanceada y saludable garantiza que el bebé obtenga los nutrientes necesarios para promover un buen crecimiento y desarrollo; a su vez ayuda a satisfacer las demandas corporales de la madre durante el período de lactancia. Si su dieta carece de nutrientes se puede afectar la calidad de la leche materna con la que alimenta al bebé.

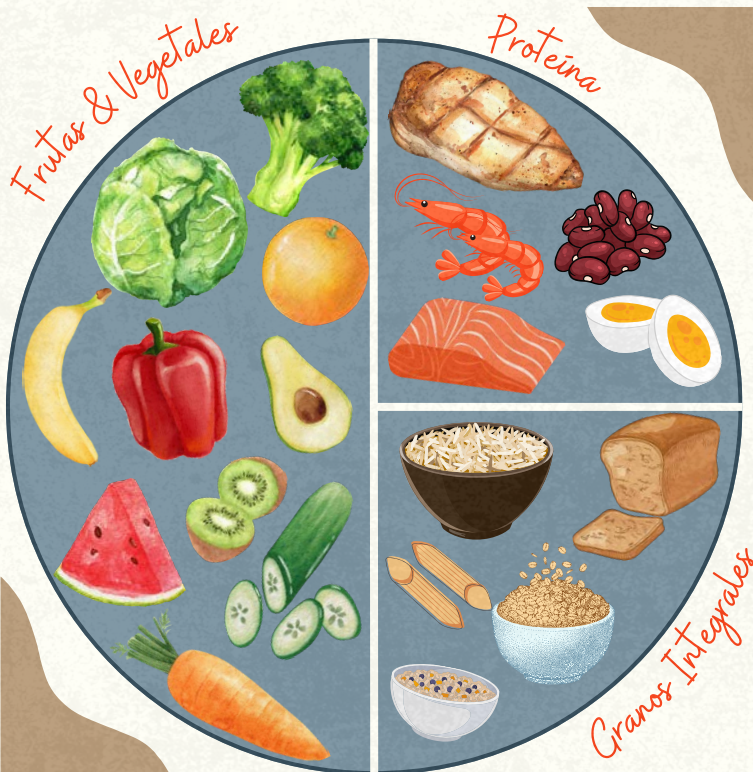
2 COMIDAS Y BEBIDAS QUE SE DEBEN EVITAR

Al igual que durante el embarazo, es importante limitar el consumo de cafeína y tratar de tomar de 2 a 3 tazas de bebidas con cafeína al día. Evite el alcohol por completo, ya que no hay ningún nivel seguro de alcohol en la leche materna para el consumo del lactante. Por último, limite los mariscos que contienen altos niveles de mercurio, por ejemplo el pez espada o la caballa (macarela).

3 ALIMENTOS QUE AYUDAN LA CALIDAD DE LA LECHE MATERNA:

Elegir alimentos saludables puede ayudar la calidad y la producción de leche materna disponible para el bebé.

Las 300 a 400 calorías adicionales que se consumen durante el tiempo de lactancia deben venir de alimentos ricos en nutrientes: variedad de proteínas, granos integrales, vegetales y frutas. Así debe verse su plato:



4 DIETA VEGETARIANA DURANTE LA LACTANCIA:

Consumir una dieta vegetariana durante la lactancia puede limitar los nutrientes necesarios.

Es importante consumir alimentos ricos en hierro, proteínas y calcio como las lentejas y vegetales de hojas verdes. Considere además consumir suplementos, como la vitamina B-12. Hable con su doctor para obtener más recomendaciones.

5 ¿QUÉ FÓRMULA INFANTIL SE RECOMIENDA SI LA LACTANCIA NO ES UNA OPCIÓN?

No existe una marca específica de fórmula infantil que se conozca como la mejor opción para los bebés. Por esto, se recomienda que los padres/cuidadores:

- Compren una fórmula *fortificada con hierro*, la mayoría de fórmulas Estados Unidos lo contienen.
- Utilicen fórmula que sea apropiada para la edad de su bebé; los recién nacidos e infantes NO deben consumir fórmula destinada para niños mayores.
- Consulten con su pediatra si su bebé rechaza o muestra sensibilidad a la fórmula. Las señales de sensibilidad o dificultad para digerir la fórmula se presentan como cólicos intensos, diarrea, vómitos, etc., y pueden provocar deshidratación o retraso en el crecimiento.

DENGUE

BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Escrito & diseñado por Anamaría Valencia, MD, MPH

¿QUÉ ES EL DENGUE?

Las temperaturas aumentan antes y durante el verano, favoreciendo la reproducción de mosquitos; **los casos de dengue han aumentado este año en Estados Unidos**, especialmente en el sur: la Florida, Texas, Arizona, California y Hawaii. En **Puerto Rico**, dónde el dengue es endémico, se ha declarado una emergencia de salud pública, ya que de enero a junio del 2024, se han reportado **1,498** casos de dengue.

MOSQUITO AEDES



El dengue es una enfermedad causada por **el virus del dengue**. El dengue es una enfermedad transmitida por vectores, ya que se transmite por la picadura de un mosquito infectado de **la especie AEDES**, el cual actúa como vector.

Aunque el dengue es más frecuente en el sudeste asiático, las islas del Pacífico occidental, África y América Latina, siempre mantenga precauciones al viajar. **Antes de su viaje** verifique el riesgo de dengue en el área a visitar. Este enlace le dará más información: **Zonas con riesgo de dengue.**

PREVENCIÓN

La mejor forma de prevenir el dengue es **conociendo e implementando** ciertas **medidas** para evitar **las crías y picaduras de mosquitos**.

- Use un repelente de insectos registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA* inglés) y mosquiteros (mallas), espirales y vaporizadores tratados con insecticida.
- **Use mosquiteros para evitar mosquitos/zancudos.**
- **Use** camisetas y pantalones de manga/corte largo, y de colores claros.
- **Reduzca criaderos** de mosquitos al tirar y vaciar contenedores que tengan agua, esto reduce los sitios para que los mosquitos pongan huevos.
- **Mantenga** las ventanas en buen estado, mallas sin agujeros y mientras sea posible tenga las ventanas y puertas cerradas.



SEPA QUE...

¡MANTENTE INFORMADO!

Para leer más sobre el **DENGUE** y consejos de prevención **¡haga clic aquí!**

ESCANEA ME



- No hay medicamentos antivirales aprobados para tratar el dengue.
- Hay una vacuna para el dengue, pero los CDC solo la recomiendan para niños(as) entre los 9-16 años que vivan en áreas dónde el dengue es endémico o que tengan antecedente de dengue.

SÍNTOMAS



Sólo **1** de cada **4** casos desarrolla síntomas, apareciendo entre **4 a 10** días después de la picadura.

Síntomas moderados

FIEBRE ALTA **DOLOR MUSCULAR** **RASH**

DOLOR DE CABEZA **NÁUSEA** **VÓMITO**

Síntomas graves requieren tratamiento hospitalario oportuno.



VÓMITO PERSISTENTE

DOLOR ABDOMINAL **CHOQUE**

SANGRADO POR: NARIZ, ENCÍAS, ORINA, HECES, VÓMITO.

FALLA ORGÁNICA

DIFICULTAD PARA RESPIRAR





Agosto: Mes Nacional de la Vacunación



ANTES DEL INICIO DE CLASES PONTE AL DÍA

Nueva Jersey tiene algunos requisitos de vacunación para todos los estudiantes que asisten a la escuela. Así la preparación para el nuevo año escolar implica revisar que sus hijos(as) estén al día. Consulte con su pediatra para verificar que sea así:



De Kinder a Primero

- Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP*)
- Polio (IPV*)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR*)
- Varicela
- Hepatitis B

*Siglas de la vacuna en inglés



Entre Segundo y Quinto

- DTaP
- IPV
- MMR
- Varicela
- Hepatitis B



Entre Sexto y grados mayores

- DTaP
- IPV
- MMR
- Varicela
- Hepatitis B
- Meningococo (MenACWY*)
- Vacuna Tdap (difteria, tétanos, tos ferina acelular)



El Departamento de Salud de Bloomfield ofrece vacunas para niños y adultos a través del Programa de Inmunización. Para más información llame al **973-680-4058**

Para más información haz clic aquí o escanea el código QR



JUNTOS SI PODEMOS

Servicios para pacientes ambulatorios:

- **The Bridge, Inc.** 860 Bloomfield Avenue West Caldwell, NJ- Teléfono: 973-228-3000
- **Atención médica comunitaria del noroeste de Essex** 570 Belleville Ave Belleville, NJ- Teléfono 973-450-3110
- **Centro COPE, parte del Cuidado Integral de Oaks** 104 Bloomfield Avenue Montclair, NJ Teléfono: 973-783-6655

Servicios residenciales:

- **Real House** (sólo para mujeres) 60 Hazelwood Avenue Bloomfield, NJ- Teléfono: 973-746-2400
- **CURA 35** Lincoln Park Newark, NJ Teléfono: 973-645-4396

Para poner fin a las sobredosis es hora de actuar juntos, apoyando y haciendo campaña. Así para conmemorar el Día Internacional de Concientización sobre las Sobredosis celebrado el **31 de agosto**, te damos recursos de apoyo en el condado de Essex que podrán ser útiles para usted, su familia/amigos.

Recuperación/Prevención/Educación:

- **Centro COPE, parte del Cuidado Integral de Oaks** Montclair, NJ Teléfono 973-783-6655
- **Servicios de apoyo y recuperación del condado de Essex** 465 Dr. Martin Luther King Jr., Blvd., Room 413 Newark, NJ Teléfono: 973-395-8402



Línea Directa para Ayuda con Adicciones de Nueva Jersey Line
1-844-REACHNJ
(732-2465)



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