

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

FEBRUARY 2025 | ISSUE 2

WHAT'S
INSIDE THIS
ISSUE:

AMERICAN HEART
MONTH

LEARN ABOUT
NOROVIRUS

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



National Children's Dental Health Month



HOW TO KEEP YOUR CHILD'S SMILE HEALTHY:

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

Make sure they brush their teeth **at least twice a day** for 2 minutes. *For babies, wipe gums twice a day with a soft, clean cloth after 1st feeding and before bed.*

Encourage them to **maintain a routine** by brushing their teeth at the same time every day.

Buy them a toothpaste that provides **CAVITY** protection. ***Do not forget to remind them to floss!***

Avoid providing sugary snacks and drinks, because they can cause cavities.

Schedule regular dentist checkups!

****Check our Health Screenings page for the Zufall Dental Van schedule this month!**

For more information about oral health, ask your dentist and visit the [CDC Oral Health Website](#).

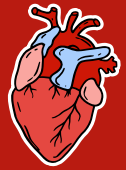


AMERICAN HEART MONTH



TIPS TO PREVENT HIGH BLOOD PRESSURE

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH



MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE CAN HELP PREVENT HIGH BLOOD PRESSURE. THIS INCLUDES:



1

EAT A HEALTHY AND BALANCED DIET

Eating healthy foods can help avoid high blood pressure and other chronic diseases. Make sure to include fruits and vegetables in your diet. *Refer to our resource page to learn about the DASH diet.*

2

EXERCISE REGULARLY

Exercising regularly can help maintain a healthy weight and lower your blood pressure. It is recommended for adults to exercise about 30 minutes per day, 5 days a week.

3

LIMIT ALCOHOL INTAKE

Limit alcohol consumption, because it can increase your blood pressure. Men should not have more than 2 drinks per day, while women should not have more than 1 drink per day.

4

DO NOT SMOKE

Smoking increases your blood pressure and significantly raises your risk of heart attack and stroke.

5

PRIORITIZE SLEEP

Getting sufficient sleep is essential for your overall health and plays a key role in keeping your heart and blood vessels healthy. Lack of sleep is associated with a higher risk of heart disease, high blood pressure, and stroke.



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

NOROVIRUS

DON'T LET IT CATCH YOU!

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

195

OUTBREAKS

Were Reported in New Jersey during 2024 as per the New Jersey Department of Health

What is Norovirus?

Norovirus is a highly contagious virus that **irritates the stomach and the intestines**, causing vomiting and diarrhea, also known as **gastroenteritis**.

It is the **leading cause** of **vomiting** and **diarrhea** in the U.S.

The Ways Norovirus spreads

- Contaminated food or water.
- Touching contaminated surfaces.
- Close contact with sick people.

SYMPTOMS Symptoms typically appear **12 to 48 hours** after exposure to the virus and **can last** anywhere from **1 to 3 days**.



Nausea



Vomiting



Diarrhea



Stomach pain



Fever

HOW TO PREVENT IT?

- Wash hands often, especially after using the bathroom, before eating and after changing diapers.
- Clean surfaces regularly.
- Do not cook when sick.
- Cook seafood fully.
- Wash laundry in hot water.

WHAT TO DO IF SICK?

- **Drink plenty** of fluids to stay hydrated.
- **Rest and stay** home for **48 hours** after symptoms end.
- **Avoid contact** with others to prevent spreading the virus.
- **Check** with your doctor if symptoms are severe or do not go away.

NOROVIRUS APPROVED CLEANERS

Norovirus can stay on surfaces for a while, so cleaning is key!

The **EPA has a list of cleaners that can kill the virus**. Check online for the [EPA's Registered Antimicrobial Products Effective Against Norovirus \(List G\)](#).



To read and learn more about Norovirus, visit the [CDC/Norovirus Website](#) or scan the QR Code!

SCAN ME!



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

2/5/2025

Verona Community Center
9:00 - 11:00 AM

2/12/2025

Glen Ridge Train Station
11:00 AM - 12:00 PM

2/20/2025

Bloomfield Civic Center
11:00 AM - 12:00 PM

2/20/2025

Caldwell Irene Gibbons:
Health and Human Services Building
12:30 - 1:30 PM

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:



3/26/2025

12:00-2:00 PM
Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.



MOBILE DENTAL VAN:

Zufall Dental Van on:

2/10/2025

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

Smile and Learn: A simple guide to brushing your kid's teeth! Watch this short video with your children, or loved ones to learn more about the importance of oral hygiene.

Scan the QR for more:



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.



www.surveymonkey.com/r/5TQCCPT



DASH DIET

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

What is the DASH diet?

According to the National Heart, Lung and Blood Institute, the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) is a dietary plan designed to help prevent and manage high blood pressure (hypertension) by promoting a balanced eating diet.

EAT THIS:



FISH AND POULTRY



LOW-FAT, NO FAT DAIRY



FRUITS



VEGETABLES



NUTS AND SEEDS



WHOLE GRAINS

LIMIT THIS:



FATTY MEATS



FULL-FAT DAIRY



SWEETS



SUGAR SWEETENED BEVERAGES



SALTY FOODS



ALCOHOL

For more information about the DASH diet, visit the National Heart, Lung and Blood Institute website or scan the QR code:



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

FEBRERO 2025 | PUBLICACIÓN 2

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

MES DEL CORAZÓN EN
ESTADOS UNIDOS

APRENDE ACERCA
DEL NOROVIRUS

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MAS 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



Mes Nacional de la Salud Dental Infantil



CONSEJOS PARA QUE TUS NIÑOS TENGAN UNA SONRISA SANA:

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

Los niños (as) se deben cepillar **al menos 2 veces al día**. De ser bebés, se recomienda limpiar sus encías 2 veces al día con un paño suave luego de la primer comida y antes ir a dormir.

Animémoslos a **mantener una rutina diaria**, cepillándose o cepillándoles los dientes a la misma hora todos los días.

Cómpreles una pasta de dientes que brinde protección contra las **CARIES**. ¡No olvides reforzar el uso del hilo dental!

Evite darles dulces y bebidas azucaradas, ya que estos pueden contribuir al desarrollo de caries.

¡Programe control regular con el dentista!

**¡Consulte nuestra página de Chequeos de Salud para conocer la programación de la Van de Zufall Dental este mes!

Para obtener más información sobre la salud oral, consulte a su dentista y visite el sitio web de [MedlinePlus Cuidado Dental en niños](#).



MES DEL CORAZÓN EN ESTADOS UNIDOS



CONSEJOS PARA PREVENIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH



MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA. ESTE INCLUYE:



1

COMER UNA DIETA SANA Y BALANECADA

Comer alimentos saludables puede ayudar a evitar la presión arterial alta y otras enfermedades crónicas. Asegúrese de incluir frutas y vegetales en su dieta. *Consulte nuestra página de recursos para obtener más información sobre la dieta DASH.*

2

HACER EJERCICIO REGULARMENTE

Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir la presión arterial. Se recomienda que los adultos hagan ejercicio unos 30 minutos al día, 5 días a la semana.

3

LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Limite el consumo de alcohol, ya que este puede aumentar su presión arterial. Los hombres no deben tomar más de 2 tragos al día, mientras que las mujeres no deben tomar más de 1 trago al día.

4

NO FUMAR

Fumar empeora su presión arterial y aumenta significativamente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

5

DORMIR ES PRIMORDIAL

Dormir lo suficiente es esencial para la salud general y es importante para mantener un corazón y vasos sanguíneos sanos. La falta de sueño se asocia con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incremento de la presión arterial y derrame cerebral.



Para más información sobre la salud cardíaca, visite la página web de la [Asociación Americana del Corazón](#).

NOROVIRUS

¡NO DEJES QUE TE ATRAPE!

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

195

BROTOS

Fueron reportados en Nueva Jersey durante el 2024 según el Departamento de Salud de Nueva Jersey

¿Qué es el norovirus?

El norovirus es un virus muy contagioso que **irrita el estómago y los intestinos**, provocando vómito y diarrea, o mejor conocido como **gastroenteritis**.

Este virus es **la principal causa** de **vómito** y **diarrea** en los EE. UU.

Las formas en que se propaga el norovirus

- Por comida o agua contaminada.
- Al tocar superficies contaminadas.
- Al contacto con personas enfermas.

SÍNTOMAS

Los síntomas suelen aparecer entre **12 y 48 horas** después de la exposición al virus y **pueden durar** de **1 a 3 días**.



Náusea



Vómitos



Diarrea



Dolor abdominal



Fiebre

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de cambiar pañales.
- Limpie las superficies con frecuencia.
- No cocine cuando esté enfermo.
- Cocine los mariscos por completo.
- Lave la ropa en agua caliente.

¿QUÉ HACER SI ESTÁS ENFERMO(A)?

- **Tome líquidos** para mantenerse hidratado.
- **Descanse y quédese** en casa durante **48 horas** después de sentir alivio de los síntomas.
- **Evite el contacto** con otras personas para evitar propagar el virus.
- **Consulte** con su médico si los síntomas son graves o persisten.

PRODUCTOS APROBADOS DE LIMPIEZA

Limpiar bien es clave, ya que el **norovirus** puede permanecer en las superficies por mucho tiempo.

La **EPA** tiene una **lista de productos efectivos contra el virus**. Consulte la lista de estos productos contra el norovirus (mejor conocida como lista G).



Para leer y aprender más sobre el norovirus, visite el sitio web de los [CDC/Norovirus](https://www.cdc.gov/norovirus) o escanee el código QR.

CÓDIGO QR AQUÍ



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

2/5/2025

Centro Comunitario de Verona
9:00 - 11:00 AM

2/12/2025

Estación de Tren de Glen Ridge
11:00 AM - 12:00 PM

2/20/2025

Centro Cívico de Bloomfield
11:00 AM - 12:00 PM

2/20/2025

Edificio de Salud y Servicios Humanos
Irene Gibbons en Caldwell
12:30 - 1:30 PM

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

3/26/2025

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

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

VAN DENTAL MÓVIL:

Zufall Van Dental en:

2/10/2025

9:00 AM - 3:00 PM

Edificio Municipal de Bloomfield

SE REQUIERE REGISTRACIÓN

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

RECURSOS

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Sonríe y aprende: Guía sencilla para cepillar los dientes de tus hijos(as).

Mire este breve video con sus hijos o seres queridos para aprender más sobre la importancia de la higiene dental.

Escanea el QR para ver el video:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



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

ESCANEAA
AQUÍ



www.surveymonkey.com/r/Z3CDCCS



DIETA DASH

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

¿Qué es la dieta DASH?

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, DASH* (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es un plan dietético diseñado para prevenir y controlar la presión arterial alta (hipertensión) mediante la promoción del consumo de una dieta balanceada.

*Siglas en inglés

COMA ESTO:



PESCADOS Y
CARNE DE AVES



LÁCTEOS BAJOS EN
GRASA Y SIN GRASA



FRUTAS



VEGETALES



NUECES Y
SEMILLAS



GRANOS
INTEGRALES

LIMITE ESTO:



CARNES CON
GRASA



LÁCTEOS CON
TODA LA GRASA



DULCES



BEBIDAS
AZUCARADAS



COMIDAS SALADAS



ALCOHOL

Para obtener más información sobre la dieta DASH, visite la página web de la Clínica Mayo Dieta DASH o escanee el código QR:

