

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

MARCH 2025 | ISSUE 3

WHAT'S
INSIDE THIS
ISSUE:

TIPS TO NAVIGATE
THE SUPERMARKET

LEARN ABOUT
HEPATITIS A

HEALTH
SCREENINGS

RESOURCES

CONTACT US FOR MORE
INFORMATION:

(973) 680-4024

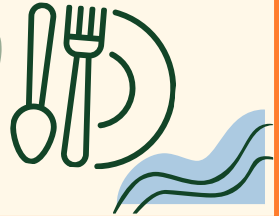
HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

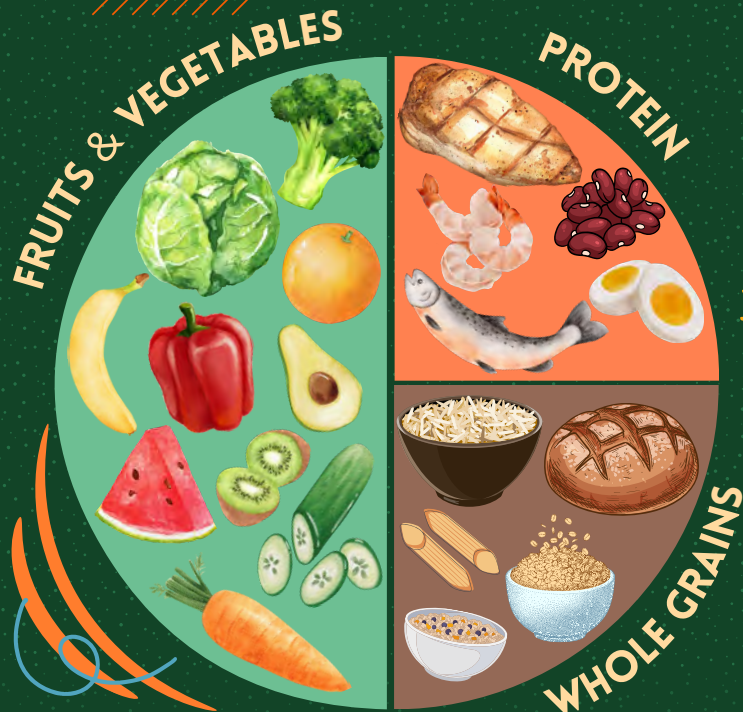
 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDHDNJ



March is Nutrition Awareness Month



HOW DOES A BALANCED MEAL LOOK LIKE?




Drink more water and limit sugar-sweetened beverages!

1
2

It is recommended that half of the plate to be filled with fruits and vegetables. A helpful tip is to “eat the rainbow” — meaning, choose a variety of colors when you can. The more diverse your selection of vegetables, the greater your intake of essential vitamins.

1/4 One-fourth of the plate should be protein, such as: poultry, lean meats, seafood, eggs, tofu, lentils, etc.

1/4 One-fourth of the plate should be whole grains, such as: brown rice, whole wheat bread, whole grain pasta, etc.



For more nutritional information, visit myplate.gov

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

4 TIPS TO NAVIGATE THE SUPERMARKET

written and designed by Alicia Cirillo, MPH

Did you know that some supermarket chains have nutritionists that provide free nutritional resources? Check with your local grocer to find out if they provide this service!



WHY IS KNOWING HOW TO NAVIGATE THE SUPERMARKET IMPORTANT?

Knowing how to navigate the supermarket is important for multiple reasons, including staying in budget and buying healthier choices. This can be helpful to maintain a healthy lifestyle. Some tips that may be helpful include:

1 DON'T SHOP ON AN EMPTY STOMACH:

Food shopping on an empty stomach may cause impulsive purchases.



2 ALWAYS MAKE A LIST:

Having a list of the things you need may help save time and money.



3 START ON THE PERIMETER OF THE STORE:

Shopping on the perimeter of the supermarket is important because that is usually where most grocers put their freshest and most nutrient packed foods.



4 READ THE NUTRITION LABEL:

Make sure to understand the serving sizes, sodium, and added sugar amounts. To understand the nutrition label, scan the QR code to read our October 2024 Newsletter.



FIGHTING HEPATITIS A TOGETHER

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

OVERVIEW

Hepatitis A is a condition that affects your liver, caused by the virus, *Hepatitis A Virus (HAV)*. It spreads quickly through **contaminated food** or **water**, or by being close to someone who has it.

The virus can cause **mild** to **severe illness** (acute liver failure), but most people recover fully.

SYMPTOMS

Symptoms usually start 2–6 weeks after the infection:

- Fever.
- Weakness.
- Yellowing of skin or eyes (jaundice).
- Nausea, and vomiting.
- Diarrhea.
- Abdominal pain, especially in the upper right side (near the liver).
- Dark urine.
- Clay-colored stools.



RISK FACTORS

- Poor sanitation and dirty water
- Not washing hands
- Traveling to areas where the virus is common
- Close contact with someone who has Hepatitis A
- Eating raw or undercooked shellfish
- Experiencing homelessness or unstable housing
- Using recreational drugs



PREVENTION TIPS

- **Wash hands:** Always wash with soap and water, especially after using the bathroom or before eating.
- **Get vaccinated:** The Hepatitis A vaccine is more than **90%** effective in preventing the disease.
- **Food safety:** Avoid raw or undercooked foods, especially shellfish, and do not drink untreated water. **Traveling advice:** When traveling to areas where Hepatitis A is common, drink bottled water.



To read and learn more, visit: <https://www.cdc.gov/hepatitis-a/index.html> or scan the **QR Code** right next to!

SCAN
ME!



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

3/5/2025

Verona Community Center
9:00 - 11:00 AM

3/12/2025

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

3/20/2025

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

3/20/2025

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:

3/10/2025

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

The Nourished Child with Pediatric Nutritionist Jill Castle: Easy Ways to Shape Your Child's Health and Habits:

Pediatric Dietitian Jill Castle, alongside Dr. Stephanie Anzman-Frasca, discuss ways on how to foster healthy habits in kids through positive parenting.

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

Avian Influenza (bird flu) Q&A Session

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

1

What is Avian Influenza (bird flu)?

It is a virus that affects birds, also known as bird flu. Most of the time this virus does not affect humans, however, currently there are **68 confirmed human cases in the U.S.**



2

How do people get infected?

People can get infected by **contact** with sick animals, their fluids, undercooked poultry or dairy, contaminated surfaces, or by breathing infected droplets.



3

Who is at risk?

Most people are not at risk, but those who work with animals (like birds and cattle) on **poultry or dairy farms**, in animal care, or in health jobs are more likely to get it



4

Can I get bird flu from eating poultry or eggs?

No! Poultry and eggs are safe to eat as long as they are cooked properly. Make sure poultry is cooked to **165°F (74°C)** to kill any germs.



5

Is it safe to keep bird feeders?

It is okay to keep bird feeders unless you have poultry or the feeder is being used by birds like crows, gulls, or waterfowl.



Found a dead bird?

If you find sick or dead birds, do not touch them—call the health department for further guidance at **973-680-4024**

To learn more visit our Instagram Post about **BE AWARE OF AVIAN INFLUENZA**

SCAN ME! >>



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

MARZO 2025 | PUBLICACIÓN 3

EN ESTA PUBLICACIÓN:

CONSEJOS PARA NAVEGAR EN EL SUPERMERCADO

APRENDAMOS DE LA HEPATITIS A

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MAS INFORMACIÓN, CONTACTENOS (973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTPNJ.COM

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

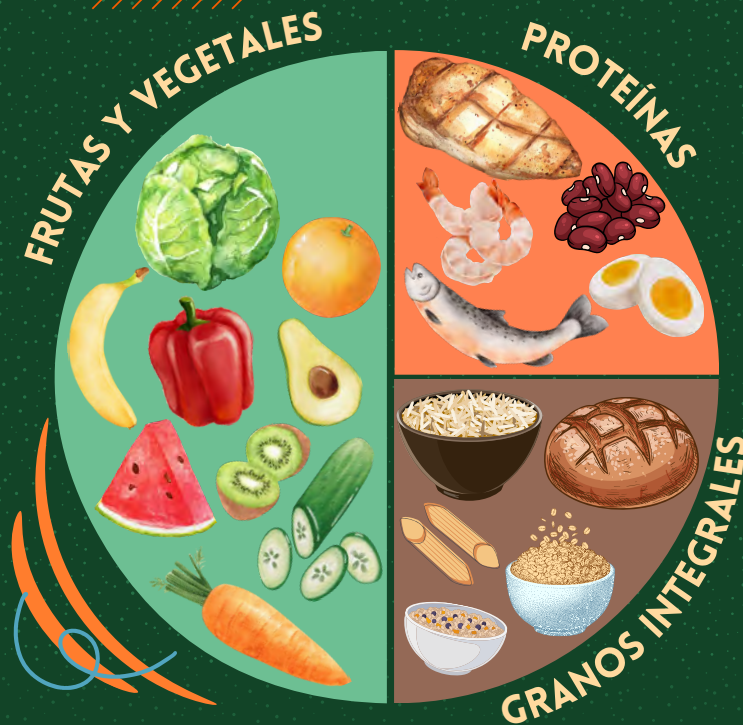
SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM @BLOOMFIELDHDNJ



Marzo es el Mes de la Concientización sobre la Nutrición



¿COMO SE VE UNA COMIDA BALANCEADA?



¡Beba más agua y limite las bebidas azucaradas!

1
2

Es recomendable llenar la mitad del plato con frutas y vegetales. Un consejo útil es "comerse el arcoíris", es decir, elegir una variedad de colores cuando pueda. Mientras más diversa sea su selección de vegetales, mejor será su consumo de vitaminas esenciales.

1
4

Un cuarto del plato debe ser de proteínas, como: carne de aves, carnes bajas en grasa, mariscos, huevos, tofu, lentejas, etc.

1
4

Un cuarto del plato debe ser de granos integrales, como: arroz integral, pan integral, pasta integral, etc.



Para más información nutricional, visita myplate.gov

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

4 CONSEJOS PARA NAVEGAR EN EL SUPERMERCADO



Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

¿Sabías que algunas cadenas de supermercados tienen nutricionistas que brindan recursos nutricionales gratuitos? ¡Consulte con su supermercado local para saber si ofrecen este servicio!



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER CÓMO NAVEGAR POR EL SUPERMERCADO?

Saber cómo navegar el supermercado es importante por múltiples razones, como el poder mantenerse dentro del presupuesto y comprar opciones más saludables. Esto puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Algunos consejos que pueden ser útiles incluyen:

1

NO COMPRE CON EL ESTÓMAGO VACÍO:

Comprar alimentos con el estómago vacío puede causar compras impulsivas.



2

SIEMPRE HAGA UN A LISTA:

Tener una lista de las cosas que necesitas puede ayudarle ahorrar tiempo y dinero.



3

COMIENCE EN EL PERÍMETRO DE LA TIENDA:

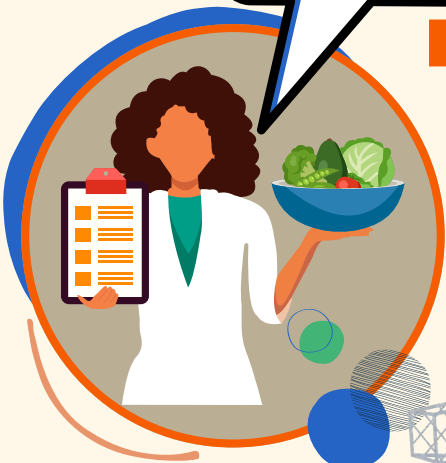
Comprar en el perímetro del supermercado es importante porque usualmente es ahí donde la mayoría de los supermercados colocan los alimentos más frescos y llenos de nutrientes.



4

LEA LA ETIQUETA NUTRICIONAL:

Asegúrese de comprender los tamaños de las porciones, las cantidades de sodio y azúcar agregada. Para entender la etiqueta nutricional, escanee el código QR para leer nuestro Boletín de Octubre del 2024, en el que te explicamos en que consiste.



APRENDAMOS DE HEPATITIS A JUNTOS

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

INFORMACIÓN GENERAL

La hepatitis A es una enfermedad que afecta el hígado, causada por el virus de la hepatitis A (VHA). Se propaga rápidamente a través de **alimentos o agua contaminados**, o al ser contacto cercano de alguien infectado.

El virus puede causar enfermedad **leve** o **grave** (insuficiencia hepática aguda), pero la mayoría de las personas se recuperan de forma completa. .

SÍNTOMAS

Los síntomas inician de 2 a 6 semanas luego de la infección:

- Fiebre.
- Debilidad.
- Piel y escleras amarillas (ictericia).
- Náusea y vómitos.
- Diarrea.
- Dolor abdominal, en la parte superior derecha (cerca al hígado).
- Orina oscura.
- Heces fecales pálidas.



FACTORES DE RIESGO

- Aguas sucias y falta de saneamiento
- No lavarse las manos
- Viajar a zonas donde el virus es común
- Contacto cercano con alguien que tenga hepatitis A
- Comer mariscos crudos o poco cocidos
- Ser habitante de calle, o carecer de vivienda estable
- Consumo de drogas recreativas



TIPS DE PREVENCIÓN

- **Lávese las manos:** Lávese siempre con agua y jabón, especialmente después de ir al baño o antes de comer.
- **Vacúnate:** La vacuna contra la hepatitis A tiene una eficacia de más del 90 % para prevenir la enfermedad.
- **Seguridad alimentaria:** Evite alimentos crudos o poco cocidos, especialmente los mariscos, y no beba agua no tratada. **Consejos para viajeros:** Cuando viaje a zonas donde la hepatitis A es común, beba agua en botella.



Para leer y aprender más, visite:
<https://medlineplus.gov/spanish/hepatitisa.html> o escanee el código QR que aparece al lado.

CÓDIGO
QR
AQUÍ



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

3/5/2025

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

3/12/2025

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

3/20/2025

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

3/20/2025

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:

3/10/2025

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

Video en YouTube de Consejos de Alimentación Infantil por una profesional en nutrición:

Aprende consejos para mejorar la alimentación de los niños. Es importante tener paciencia y saber que las recomendaciones pueden variar según su edad.

Escanee el código QR para más información:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



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

ESCANEA
AQUÍ



www.surveymonkey.com/r/Z3CDCCS

Influenza Aviar (gripe aviar) Sesión de P&R

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

1 ¿Qué es la influenza aviar (gripe aviar)?

También conocido como gripe aviar, es un virus que afecta a las aves. Usualmente, no afecta a los humanos, sin embargo, actualmente hay **68 casos confirmados en humanos** en los EE. UU.



2 ¿Cómo se infecta la gente?

Las personas pueden infectarse por **contacto** con animales enfermos, sus secreciones, al consumir carnes de aves o lácteos mal cocidos o crudos, al tocar superficies contaminadas o al respirar gotas infectadas.



3 ¿Quién está en riesgo?

La mayoría de las personas no están en riesgo, pero las personas que trabajan con animales (como aves y vacas) en **granjas avícolas o lecheras**, y aquellos al cuidado de animales o en trabajos relacionados con la salud.



4 ¿Puedo contraer la gripe aviar por comer carne de aves o huevos?

¡No! La carne de aves y huevos son seguros para el consumo, siempre y cuando estén cocidos adecuadamente. Asegúrese de que las carnes de aves estén cocidas a **165 °F (74 °C)** para matar los gérmenes.



5 ¿Es seguro tener comederos para pájaros?

Está bien tener comederos para aves/pájaros a menos que tenga en casa aves de corral o que el comedero sea utilizado por pájaros como cuervos, gaviotas o aves acuáticas.



¿Encontraste una ave muerta?

Si encuentras una ave enferma o muerta, no la toques; llame al Departamento de Salud para obtener más información al **973-680-4024**

Para saber más, visite nuestra publicación de Instagram
TENGA CUIDADO CON LA GRIPE AVIAR

CÓDIGO
QR
AQUÍ

