

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

JANUARY 2025 | ISSUE 1

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

NATIONAL BLOOD DONOR MONTH

RESPIRATORY ETIQUETTE

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



JANUARY 23 IS

MATERNAL HEALTH AWARENESS DAY



In honor of Maternal Health Awareness Day, the Glen Ridge Department of Health is bringing awareness to prenatal nutrition and its importance during pregnancy.

WHY IS PRENATAL NUTRITION IMPORTANT?



Prenatal nutrition refers to the nutrients that a person consumes before and during pregnancy to support the health and development of the baby and the person's own well-being. Proper nutrition during pregnancy is essential for the growth and development of the fetus, the prevention of complications, and the promotion of maternal health.

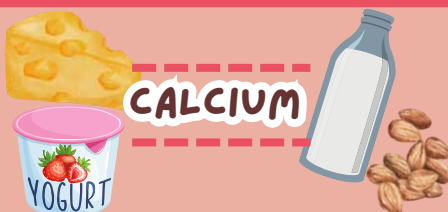
KEY NUTRIENTS DURING PREGNANCY



FOLIC ACID



IRON



CALCIUM



VITAMIN C



NATIONAL BLOOD DONOR MONTH

Written by Anamaria Valencia, MD, MPH & Alicia Cirillo, MPH

Designed by Alicia Cirillo, MPH



WHAT IS BLOOD DONATION?

Blood donation is the act of voluntarily giving blood. It involves collecting, testing, and storing blood and its components for later use. Over 100 million units of blood are donated annually worldwide.



DONATING BLOOD SAVES LIVES



1 blood donation has the potential to **SAVE UP TO 3 LIVES.**



In the United States someone needs blood every **2 SECONDS.**



TYPE O is the most commonly requested blood type by hospitals.



Only **3%** of people eligible to donate blood in the United States do so.

WHO CAN DONATE BLOOD?

Most people can give blood if they are in good health, but eligibility requirements differ among different types of blood donation. Usually, to donate blood, you must:

- Feel well
- Be at least 16 years old
- Be at least 110 pounds
- Be able to pass the physical & health-history assessments

WHO NEEDS BLOOD TRANSFUSIONS?

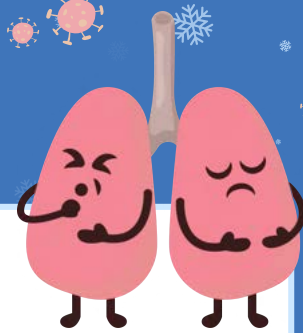
Each day, blood donors assist patients of all ages that may need blood transfusions for a variety of reasons, including:

- Cancer
- Sickle cell disease
- Transplants
- Kidney disease
- Liver disease
- Burns
- Postpartum bleeding

For more information about blood donation, please visit the [American Red Cross website](https://www.redcross.org).

Let's Practice RESPIRATORY ETIQUETTE

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH



Preventing the spread of germs is very important at all times. This month, we are sharing easy and effective steps to prevent the spread of respiratory germs, better known as respiratory etiquette.

What is respiratory etiquette? Respiratory etiquette is a set of simple actions you can practice daily to minimize the risk of passing germs to your family, friends, and coworkers.

Cover your sneeze and cough

Use a tissue to cover your mouth when coughing and your nose when sneezing.



If you do not have a tissue, cough or sneeze inside your elbow—**never cough or sneeze into your hands.**

Wash your hands

Germs spread quickly through our hands.

After coughing, sneezing, or touching contaminated surfaces, we should wash our hands with soap and water for at least 20 seconds. This will limit the spread of germs.



DID YOU KNOW?

On average, you touch your face around **23 times** per hour. This is a great reason to wash your hands more often!



Wear a MASK when feeling unwell

Face masks help you protect others when you are feeling sick.



If you are not feeling well, always **be cautious** of others and wear a face mask or stay home **to prevent spreading germs.**

Clean surfaces and objects

Disinfect surfaces to reduce the spread of bacteria and viruses. Use an **EPA-certified product**, like wipes or all-purpose cleaners, to kill germs (e.g., flu, whooping cough). Clean **high-touch areas** like countertops, doorknobs, handrails, and shared items like toys, office supplies, and telephones.



Additional recommendations to keep in mind

Throw tissues away in a trash can, and wash your hands right away.

Teach children respiratory etiquette to help them stay healthy and protect others.

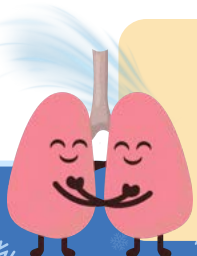
If soap and water are not available, use hand sanitizer instead. But if your hands are visibly dirty or greasy, use hand and soap.

How can I find out more about this?

Visit CDC's website:

<https://www.cdc.gov/hygiene/about/coughing-and-sneezing.html>, or scan the **QR Code**.

SCAN
ME! >>>



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

1/8/2025

Verona Community Center
9:00 – 11:00 AM

1/15/2025

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

1/16/2025

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

1/16/2025

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:

1/22/2025

12:00–2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.

MOBILE DENTAL VAN:

Zufall Dental Van on:

1/22/2025 and 1/28/2025

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 Do's and Don'ts of Coughing, Sneezing, and Spitting by the Stanford Center for Health Education:

Watch this short video on respiratory etiquette in order to prevent the spread of viruses.

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

RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS SIMPLE STEPS FOR PREVENTION

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

Protect yourself and your loved ones against the **Respiratory syncytial virus (RSV)** with these simple steps



Wash your hands, and cover your sneezes & cough.



Stay home when sick, it helps to recover.



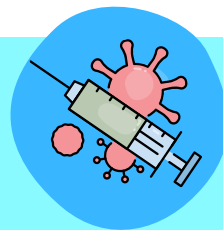
It prevents the spreading of RSV.



Clean and disinfect frequently touched surfaces

Get Vaccinated Against RSV (if Eligible)

Contact your healthcare provider to see if you qualify. The RSV vaccine is available for:



- ***Older Adults*** 75+ or 60-74 at high risk of severe infection
- ***Pregnant Women*** The vaccine protects pregnant women from severe infection and gives antibodies to the baby, protecting it during the first months of life
- ***Infants*** They receive monoclonal antibodies (smart proteins that help your body fight infection). These antibodies are available for babies under 8 months and those 8-19 months at high risk of severe infection

For more information about **RSV** visit:
<https://my.develandclinic.org/health/diseases/rsv-respiratory-syncytial-virus>

VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

ENERO 2025 | PUBLICACIÓN 1

EN ESTA
PUBLICACIÓN:

MES NACIONAL DEL
DONANTE DE SANGRE

ETIQUETA
RESPIRATORIA

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MAS INFORMACIÓN,
CONTACTENOS
(973) 680-4024

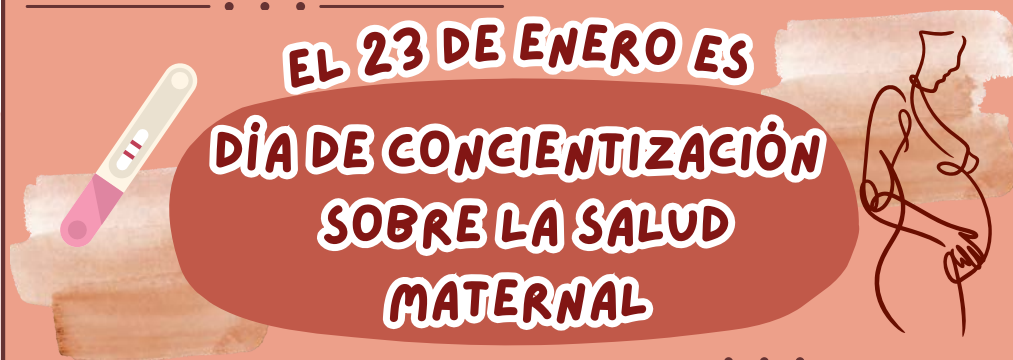
HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA
DE INSTAGRAM
@BLOOMFIELDHDNJ




**EL 23 DE ENERO ES
DÍA DE CONCIENTIZACIÓN
SOBRE LA SALUD
MATERNAL**



En honor al Día de la Concientización sobre la Salud Materna, el Departamento de Salud de Glen Ridge te informa sobre la nutrición prenatal y su importancia durante el embarazo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN PRENATAL?




La nutrición prenatal se refiere a los nutrientes que una persona consume antes y durante el embarazo para mejorar la salud y el desarrollo del bebé y el bienestar de la persona. Una nutrición adecuada durante el embarazo es esencial para el crecimiento y desarrollo del feto, la prevención de complicaciones y la promoción de la salud materna.

NUTRIENTES IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

ÁCIDO FÓLICO



HIERRO



CALCIO



VITAMINA C



Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

MES NACIONAL DEL DONANTE DE SANGRE

Escrito por Anamaria Valencia, MD, MPH y Alicia Cirillo, MPH
Diseñado por Alicia Cirillo, MPH



¿QUÉ ES LA DONACIÓN DE SANGRE?

La donación de sangre es un acto voluntario que implica colectar, analizar y almacenar la sangre y sus componentes para un uso posterior. Anualmente se donan más de 100 millones de unidades de sangre en el mundo.



DONAR SANGRE SALVA VIDAS



Una donación de sangre tiene el potencial de **SALVAR HASTA 3 VIDAS.**



En Estados Unidos, alguien necesita sangre cada **2 SEGUNDOS.**



Sangre **TIPO O** es la más solicitada por los hospitales.



Solo **3%** de las personas que pueden donar sangre en los EE. UU. lo hacen.

¿QUIÉN PUEDE DONAR SANGRE?

La mayoría de la gente puede dar sangre si goza de buena salud, pero los requisitos de elegibilidad difieren entre los diferentes tipos de donación. Normalmente, para donar sangre se necesita:

- Estar sano
- Tener al menos 16 años.
- Pesar al menos 110 libras
- Pasar la evaluación de historial médico y examen físico

¿QUIÉN NECESITA TRANSFUSIONES DE SANGRE?

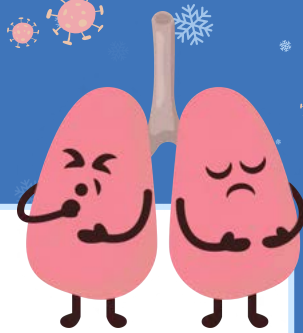
A diario, donantes de sangre ayudan a pacientes que necesitan una transfusión de sangre por diversos motivos, tales como:

- Cáncer
- Enfermedad de células falciformes
- Transplantes
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática
- Quemaduras
- Sangrado posparto

Para más información sobre la donación de sangre, por favor visite la página web de la [Cruz Roja Americana](#).

Practiquemos LA ETIQUETA RESPIRATORIA

Escrito y diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH



En cada momento es importante prevenir la propagación de gérmenes. Este mes, compartimos la etiqueta respiratoria, pasos sencillos y efectivos para prevenir la propagación de gérmenes respiratorios.

¿Qué es la etiqueta respiratoria? La etiqueta respiratoria es un conjunto de acciones simples que puedes practicar diariamente para minimizar el riesgo de transmitir gérmenes a su familia, amigos, e incluso compañeros de trabajo.

Cubra sus estornudos y tos

Utilice un pañuelo para cubrirse la boca al toser y la nariz al estornudar.



Si no tienes pañuelo desechable, tose o estornuda dentro del codo—**no tosa ni estornude en las manos.**

Lávese las manos

Los gérmenes se propagan rápidamente a través de nuestras manos. Después de toser, estornudar o tocar superficies contaminadas lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos, esto limitará la propagación de gérmenes.



¿SABÍAS QUE?

En promedio, una persona se toca la cara unas **23 veces** por hora.
¡Una razón más para lavarse las manos con frecuencia!



Sí no se siente bien, use una MASCARILLA

Las **mascarillas** ayudan a proteger a los demás cuando estamos enfermos.



Cuando estas enfermo, se **cuidadoso con los demás** y usa mascarilla o quédese en casa para **evitar la propagación de gérmenes.**

Limpiar superficies y objetos.

Desinfecte las superficies para reducir la propagación de bacterias y virus. Utilice productos **certificados por la EPA**, como toallitas o limpiadores multiuso para matar gérmenes (p. ej., la gripe y la tos ferina). **Limpie las áreas de alto contacto** como encimeras, manijas de puertas, pasamanos, juguetes, y artículos compartidos en la oficina y casa.



Recomendaciones adicionales a tener en cuenta

Tire los pañuelos a la basura y lávese las manos de inmediato.

Enseñe a los niños la etiqueta respiratoria para ayudarlos a mantenerse saludables y proteger a los demás. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos. Pero si sus manos están visiblemente sucias o grasosas, siempre lávese las manos con agua y jabón.

¿Cómo puedo aprender más sobre esto?

Visite la página web de los CDC:

<https://espanol.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/higiene.html>, o escanea el **código QR.**

SCAN ME! >>>



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

1/8/2025

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

1/15/2025

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

1/16/2025

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

1/16/2025

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

1/22/2025

12:00-2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

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

VAN DENTAL MÓVIL:

Zufall Van Dental en:

1/22/2025 y 1/28/2025

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

Proteja a su bebé contra el VSR- Video de la Asociación Americana del Pulmón:

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede ser grave para los bebés. Una opción de prevención son los anticuerpos.

Escanea el QR para más:



¡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

VIRUS SINCICIAL RESPIRATORIO PASOS SIMPLES DE PREVENCIÓN

Escrito y diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

Protégete a ti y a tus seres queridos contra el **Virus Sincicial Respiratorio (VSR)** con estos sencillos pasos:



Lávate las manos y cúbrete los estornudos y la tos



Quédate en casa cuando estás enfermo, ayuda a la recuperación.



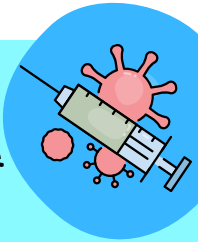
Previene la propagación del VSR.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.

Vacúnese contra el VSR (si es elegible)

Comuníquese con su médico para revisar si es elegible. La vacuna de VSR está disponible para:



- **Adultos mayores** 75+ o 60-74 con alto riesgo de infección grave.
- **Mujeres Embarazadas** Ofrece protección contra infección grave y le da anticuerpos al bebé, protegiéndolo durante los primeros meses de vida.
- **Bebés** reciben anticuerpos monoclonales (proteínas inteligentes que ayudan al cuerpo a combatir infecciones). Disponibles para bebés menores de 8 meses y aquellos entre 8-19 meses con alto riesgo de enfermedad grave.

Para mayor información sobre el **VSR**, visite:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/respiratory-syncytial-virus/symptoms-causes/syc-20353098>