

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health



WHAT'S INSIDE
THIS ISSUE:

Tips for Healthy Aging

Childhood Obesity

*Communicable Disease
Bulletin: COVID-19*

*Alopecia Areata
Awareness Month*

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. **Survey collection will end on September 15th, 2024.**

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

A flyer for a community health assessment survey. At the top, it features the logos for the Township of Bloomfield Department of Health and PHAB (Public Health Accreditation Board). The main heading is 'Bloomfield Department of Health'. Below that, in a yellow box, it says 'WE ARE CONDUCTING A SURVEY TO FIND OUT ABOUT YOUR HEALTH!'. The text explains that the Township is conducting a Community Health Assessment to identify key health assets, needs, and disparities. It encourages participation and notes that the survey is available in English, Spanish, and Haitian Creole. A 'RAFFLE!!!' section states that four participants will have the opportunity to win a \$25 gift card. A large QR code is provided for scanning, with the text 'SCAN QR CODE' above it. At the bottom, it notes that participants will need approximately 15 minutes to complete the survey and that all responses are confidential. The flyer has a decorative background with blue and yellow geometric shapes and a pattern of small white dots.

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

TIPS FOR HEALTHY AGING

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH

WHAT INFLUENCES HEALTHY AGING?

“Healthy living is the key to healthy aging. By adopting and sustaining good practices throughout life, it can enhance resilience and create more opportunities to thrive from infancy into older adulthood. While some aspects of aging, such as genetics, are beyond our control, there are many other health factors that can be influenced by our lifestyle habits. These include regular exercise, a balanced diet, a good night’s sleep, and health check-ups regularly.”

4 TIPS TO FOLLOW

1



EXERCISE:

Partaking in regular exercise can help maintain a healthy weight, which is important to prevent chronic diseases such as obesity, type 2 diabetes, and high blood pressure. Adults age 40 and older who walk 8,000 steps daily reduce the risk of death by 51% compared to those who walk 4,000 steps.

*“Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults” (Saint-Maurice et al., 2020).
To read the referenced article, scan the QR code:*



2



EAT HEALTHY:

Eating healthy foods can help protect one’s health and even enhance brain function with age. Similar to exercising, good nutrition goes beyond just managing weight. Sometimes, with so many options and different types of diets available, it is hard to choose the correct nutrition that is right. It is recommended to consume a diet rich in fresh fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins.

3



GET A GOOD NIGHT’S REST:

Getting adequate sleep is crucial for staying healthy. Although older adults require 7-9 hours of sleep as younger adults, they often fall short. Factors like illness, pain, and certain medications can disrupt sleep. Poor-quality sleep can lead to depression, forgetfulness, and a higher risk of falls and accidents. To improve sleep, maintain a consistent sleep schedule and exercise regularly.

4



GET HEALTH CHECK-UPS:

Getting regular check-ups and health screenings by a medical professional can help diagnose a chronic disease early and/or help reduce the chances of developing a health condition, such as high blood pressure and cholesterol disorders. Plan for annual medical check-ups, if possible. *If you are uninsured or underinsured, please contact the Bloomfield Department of Health at 973-680-4058 for information on where to go for health screenings.*

For more information and tips about healthy aging, please visit the [National Institute on Aging](https://www.nia.nih.gov/) website.



Childhood Obesity

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH



WHAT IS CHILDHOOD OBESITY?

Childhood obesity is a critical health issue that impacts children and teenagers. This can be especially concerning as it can cause serious health complications, such as diabetes, high blood pressure, or high cholesterol at a very young age; it can also contribute to low self-esteem and depression. To combat childhood obesity effectively, it is crucial to cultivate healthy habits by the whole family.

RISK FACTORS:

Certain risk factors increase the chances of a child becoming obese, these include: eating habits of the family or making unhealthy food choices, such as fast foods and candy; lack of exercise/ physical activity and spending too much time watching television; limited economical resources and stress.

3 FACTS ABOUT CHILDHOOD OBESITY:

- 1 in 5 U.S. children and teenagers are obese.



- Obesity disproportionately impacts certain people more than others, such as, Hispanic and non-Hispanic Black children, and children from lower-income families.
- From 2017 to 2020, approximately 14.7 million American children age 2-19 were reported to be obese.

DON'T EAT THIS

- Sugar-sweetened beverages
- Candy/sweet snacks
- Sugary cereals
- Chips
- Boxed Mac and Cheese
- Fried foods

EAT THIS

- Water, sugar-free juice
- Fruits
- Oatmeal with fruits
- Vegetables or popcorn
- Whole wheat pasta with cheese
- Baked/air fried/grilled foods



For more information about childhood obesity, please visit the [CDC website](https://www.cdc.gov).

COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

COVID-19

COVID-19 is a respiratory illness caused by the Sars-CoV-2 virus. It spreads from person to person through small air droplets or by touch (coming in contact with a contaminated surface and then touching your face).

The illness can be asymptomatic, mild, or severe. Some people can develop long-COVID-19, a chronic form of the infection in which symptoms persist for more than three months.

It is important to know that an asymptomatic individual with COVID-19 can also spread the virus.

SYMPTOMS

- Symptoms can start 2-14 days after contact with the virus.
 - Fever & chills
 - Cold-like symptoms (runny nose, nasal congestion, or sore throat)
 - Cough
 - Shortness of breath
 - Fatigue
 - Body aches
 - New loss of taste & smell.

What are the most common long COVID-19 symptoms?

Some of the most common long-COVID-19 symptoms include fatigue, fever, respiratory symptoms, headache, dizziness, depression, anxiety, joint pain, heart and blood vessel issues (chest pain, and blood clots).

KEEP
→
RIGHT

TO PREVENT COVID-19

- Wash hands with soap and water; if not available, use hand sanitizer.
- Avoid touching your face with unclean hands.
- Avoid contact with sick people.
- Stay home while feeling sick and avoid contact with others.
- Cover your mouth and nose when coughing or sneezing.
- Get vaccinated! The CDC recommends a COVID-19 vaccine for everyone 6 months and older.

To learn more about it, scan this QR code.

SCAN ME! >>>



RISK FACTORS

- Being a close contact; spending over 30 minutes near someone with COVID-19.
- Staying in poor airflow or crowded Spaces.

High Risk for Severe Illness:

- Age: individuals 65 and older, infants younger than six months.
- Chronic health conditions, e.g., high blood pressure, diabetes, obesity, kidney, liver and lung disease.
- Weakened immune system
- Pregnancy
- History of Cancer

CORE PREVENTION STRATEGIES

1

Stay home if you have respiratory virus symptoms with no other explanation.

2

Return to normal activities when your symptoms improve & you are fever-free without taking medication for at least 24 hours.

3

For the next 5 days, be cautious: increase ventilation within home/ living quarters, wear a mask, wash hands, avoid crowds, and test for viruses. If you suspect COVID-19, get tested before visiting someone considered high-risk for COVID-19.

4

If symptoms worsen after resuming activities, stay home again for at least 24 hours until symptoms improve and fever-free without medication.

5

If asymptomatic but positive, follow the precautions listed in #3

ONE WAY

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

- **The Most Common Warning Sign of Uterine Cancer:** In this short video, the Cleveland Clinic explains what uterine cancer is, as well as its warning signs to be mindful of. It is important to note that some of these symptoms mentioned can be a sign to many other conditions, and if experienced, it is extremely important to schedule an appointment with your doctor.

Scan the QR below for more



- **Busting Myths About Alopecia Areata, a Condition That Causes Hair Loss:** In this video, NYU Langone dermatologists Dr. Jerry Shapiro and Dr. Kristen Lo Sicco set the record about alopecia areata. Learn more about the role genetics, stress, and hair washing play, as well as new hair loss therapies.

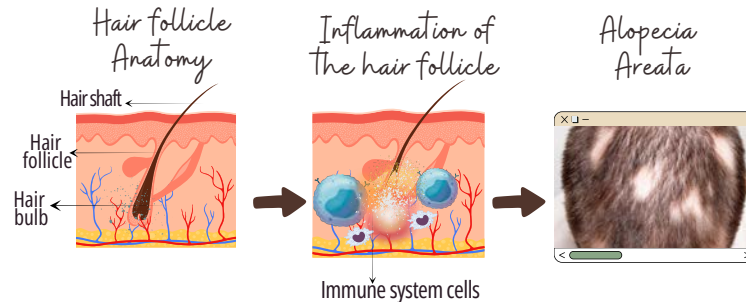
Scan the QR below for more



September: Alopecia Areata Awareness Month

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH

September is Alopecia Areata Awareness Month. **Alopecia Areata (AA)** is an autoimmune disease, meaning that your immune system mistakenly attacks your own body, in this case, the healthy hair follicles (roots where hair grows), causing sudden **hair loss** on the scalp, face, or any part of your body that has hair. The attack usually does not destroy the hair follicle, allowing the hair to regrow.



Did you know?

Alopecia: hair loss
Areata: patchy

In the USA, around **7 million** people are living with AA

Symptoms

- ▶ Small round or oval patch on the scalp or beard (or any other area of the body with hair).
- ▶ Itching or a burning sensation in the area/patch with hair loss.
- ▶ Eye irritation if eyelashes due to loss of eyebrows.
- ▶ Nails: tiny dents, thinning, splitting, sandpaper texture.

Does hair grow back?

Yes, hair can grow back! Some people only have one episode of AA. If hair regrows and falls out again, this is known as a relapse. Some others may not experience a regrowth.

Risk Factors

AA could affect anyone. It usually starts during childhood, but the mean age is 25-36. It is important to mention that **AA is not contagious.**

Your risk of developing AA can increase with the following:

- Family history of AA.
- Medical history of other autoimmune diseases (e.g., psoriasis, vitiligo, thyroid disease).
- Asthma and atopic dermatitis.

Stay informed!

To read and learn more about AA click here!

SCAN ME



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:

Consejos Para un Envejecimiento Saludable

Obesidad Infantil

Boletín de Enfermedades Contagiosas: COVID-19

Mes de la Concientización sobre la Alopecia Areata

¿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. **El 15 de septiembre del 2024, se terminará la recopilación de encuestas.**

¡Haz clic en este [enlace](#) o escanea el código QR a la derecha para participar!

Para obtener más información, comuníquese con health@bloomfieldtwpnj.com

Departamento de Salud de Bloomfield

¡ESTAMOS REALIZANDO UNA ENCUESTA PARA APRENDER SOBRE SU SALUD!

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.

¡¡¡RIFA!!!

CUATRO PARTICIPANTES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE \$25.

ESCANEAR CÓDIGO QR

Los participantes necesitarán aproximadamente 15 minutos para completar la encuesta; Todas las respuestas son **confidenciales**.

CONSEJOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH

¿QUÉ AFECTA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

Mantener una vida sana es la clave para un envejecimiento saludable. Cuando se asumen y mantienen buenas prácticas a lo largo de la vida, se mejora la resiliencia y crean más oportunidades para prosperar desde la infancia hasta la adultez. Aunque algunos aspectos del envejecimiento, como la genética, están fuera de nuestro control, existen otros factores de salud que pueden verse afectados por nuestros hábitos de vida, tales como el hacer ejercicio con frecuencia, comer una dieta balanceada, dormir bien por la noche y atender citas médicas de forma regular.

4 CONSEJOS QUE DEBES SEGUIR

1



EJERCICIO:

Hacer ejercicio frecuentemente puede ayudar a mantener un peso saludable, lo cual es importante para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta. Los adultos mayores de 40 años o más que caminan 8,000 pasos diarios reducen el riesgo de muerte en un 51%, en comparación con aquellos que solamente caminan 4.000 pasos.

"Asociación de contar los pasos y la intensidad de los pasos con la mortalidad entre adultos estadounidenses" (Saint-Maurice et al., 2020). Para leer el artículo referenciado, escanee el código QR:



El título y artículo original es en idioma inglés.

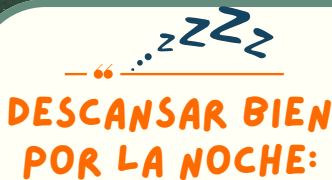
2



COMER SALUDABLE:

Comer alimentos saludables puede ayudar a proteger la salud e incluso también puede mejorar la función cerebral con el tiempo. Al igual que hacer ejercicio, consumir una dieta sana va más allá de simplemente mantener un peso saludable. A veces, con tantas opciones y diferentes tipos de dietas disponibles, es difícil elegir la nutrición adecuada. Es recomendable consumir una dieta con muchas frutas, vegetales, granos integrales y proteínas baja en grasa.

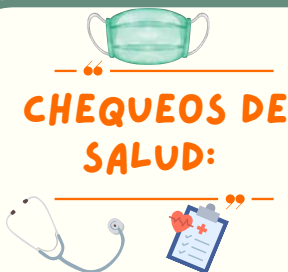
3



DESCANSAR BIEN POR LA NOCHE:

Dormir adecuadamente es fundamental para poder mantenerse saludable. Aunque los adultos mayores necesitan dormir entre 7 y 9 horas al igual que los adultos más jóvenes, no siempre es posible. Factores como enfermedades, dolores y ciertos medicamentos pueden alterar el sueño. No dormir lo suficiente o adecuadamente puede causar depresión, olvidos y un mayor riesgo de caídas y accidentes. Para mejorar el sueño, mantenga un horario de sueño constante y haga ejercicio con regularidad.

4



CHEQUEOS DE SALUD:

Hacerse chequeos y exámenes de salud con frecuencia con su médico puede ayudar a diagnosticar una enfermedad crónica a tiempo y/o ayudar a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades, tales como hipertensión arterial y colesterol alto. De ser posible, asista a visitas médicas anuales.

Si no tiene seguro o tiene un seguro parcial, comuníquese con el Departamento de Salud de Bloomfield al 973-680-4058 para obtener información sobre dónde poder realizarse exámenes de salud.



Obesidad Infantil

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH



¿QUÉ ES LA OBESIDAD INFANTIL?

La obesidad infantil es un problema crítico de salud que afecta a los niños y adolescentes. Esta condición es preocupante ya que puede provocar complicaciones graves de salud, como diabetes, hipertensión arterial o colesterol alto a una edad temprana; a su vez, puede contribuir a la baja autoestima y depresión.

Para combatir la obesidad infantil de forma efectiva, es fundamental cultivar hábitos saludables entre toda la familia.

FACTORES DE RIESGO:

Ciertos factores de riesgo aumentan las probabilidad de obesidad infantil, tales como: los hábitos de alimentación de la familia, el tipo de alimentos a consumir (p. ej. comidas rápidas y dulces); falta de ejercicio/actividad física y pasar demasiado tiempo viendo televisión; recursos económicos limitados y estrés.

3 VERDADES SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL:

- 1 de cada 5 niños y adolescentes estadounidenses son obesos.



- La obesidad afecta desproporcionadamente a ciertas personas más que a otras: los niños hispanos o de raza negra, y niños provenientes de familias de bajos recursos, se ven más afectados.
- Desde el 2017 hasta el 2020, se reportó que aproximadamente 14.7 millones de niños estadounidenses, entre los 2 a 19 años, eran obesos.

NO COMAS ESTO

- Bebidas azucaradas
- Dulces
- Cereales azucarados
- Chips
- Macarrones con queso de caja
- Comidas fritas

COME ESTO

- Agua, jugos sin azúcar
- Frutas
- Avena con frutas
- Vegetales o palomitas de maíz
- Pasta integral con queso
- Comidas horneadas/a la parrilla/air fryer



BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por el virus Sars-CoV-2. Se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotas en el aire o por contacto (al contacto con una superficie contaminada y luego tocarse la cara).

COVID-19 puede ser asintomático, leve o grave. Algunas personas pueden desarrollar una forma crónica llamada COVID-19 prolongado, donde los síntomas persisten por más de tres meses.

Es importante saber que una persona asintomática con COVID-19 también puede transmitir el virus.

SÍNTOMAS

Los síntomas comienzan entre 2 a 14 días después del contacto con el virus.

- Fiebre & escalofríos
- Síntomas gripales (congestión nasal, dolor de garganta)
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor muscular
- Una pérdida reciente del gusto y del olfato.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19 prolongado?

Algunos de los síntomas más comunes del COVID-19 prolongado incluyen fatiga, fiebre, síntomas respiratorios, dolor de cabeza, mareos, depresión, ansiedad, dolor articular, problemas cardíacos y vasculares (dolor de pecho y coágulos de sangre).

HACIA LA



DERECHA

CONSEJOS DE PROTECCIÓN CONTRA EL COVID-19

- Lávese las manos con agua y jabón; o puede usar desinfectante para manos.
- Evite tocarse la cara con las manos sucias.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Si estas enfermo, quédese en y evite el contacto con otras personas.
- Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar.
- ¡Vacúnese! Los CDC recomiendan la vacuna contra el COVID-19 para todas las personas mayores de 6 meses.

Para conocer más al respecto, escanea este código QR.

ESCANEA
AQUI



COVID-19

FACTORES DE RIESGO

- Ser un contacto cercano o pasar más de 30 minutos cerca de alguien con COVID-19.
- Estar en espacios cerrados o llenos de gente.

Mayor riesgo de enfermedad grave:

- Edad: personas de 65 años o más, bebés menores de seis meses.
- Condiciones de salud crónicas, por ejemplo, presión arterial alta, diabetes, obesidad, enfermedades renales, hepáticas y pulmonares.
- Sistema inmune débil.
- Embarazo
- Historia del cáncer

ESTRATEGIAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

1

Si tienes síntomas respiratorios sin una causa específica, quédate en casa.

2

Retome sus actividades habituales cuando, durante al menos 24 horas, sus síntomas hayan mejorado + no tenga fiebre (sin tomar medicamento).

3

Durante los próximos 5 días, sea precavido: ventile su hogar, use tapabocas, lávese las manos, evite las multitudes y de poder, hágase pruebas virales. Si sospecha COVID-19, hágase la prueba antes de visitar a alguien con alto riesgo de contraer COVID-19.

4

Si los síntomas empeoran al retomar las actividades, quédese en casa por lo por 24 horas hasta que los síntomas mejoren, incluida la fiebre (sin necesidad de medicamentos).

5

Si tienes COVID-19, pero asintomático, sigue las precauciones del numeral n.º 3

UNA VIA

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

- **Video, La señal de advertencia más común del cáncer de útero:** la Clínica Cleveland explica qué es el cáncer de útero, y las señales de alarma. No obstante, ciertos síntomas pueden indicar otras afecciones, y de ser así requieren evaluación médica. Video en idioma inglés.

Escanea el código QR para ver el video



- **Rompiendo mitos sobre la alopecia areata, una afección que causa la caída del cabello.** Este es un video en idioma inglés en el que dermatólogos de NYU Langone, el Dr. Jerry Shapiro y la Dra. Kristen Lo Sicco, nos cuentan mitos y verdades de la enfermedad. Aprenda sobre el papel que desempeñan la genética, el estrés y el lavado del cabello, así como sobre las nuevas terapias contra la caída del cabello.

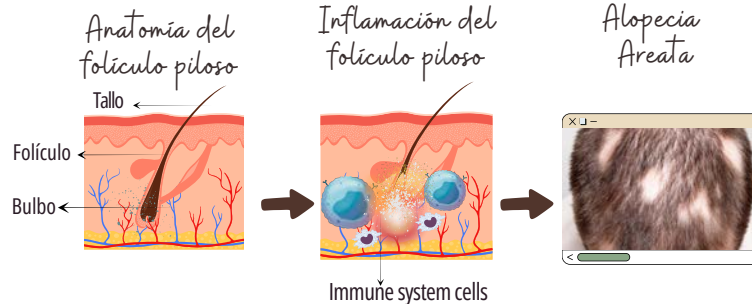
Escanea el código QR para ver el video



Septiembre: Mes de la Alopecia Areata

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH

Septiembre es el mes de concientización sobre la alopecia areata. La **alopecia areata (AA)** es una enfermedad autoinmune, lo que significa que el sistema inmune ataca por error a su propio cuerpo, en este caso, los folículos pilosos sanos (raíces donde nace el pelo), provocando **una caída repentina del pelo** de la cabeza, la cara o cualquier otra parte con folículos pilosos. El ataque generalmente no destruye el folículo piloso, lo que permite que el pelo vuelva a crecer.



¿Sabías que?

Alopecia: pérdida de pelo
Areata: parches

En EE.UU. tenemos alrededor de **7 millones** de personas que viven con AA.

Síntomas

- ▶ Parches sin pelo, de forma circular u ovalada en el cuero cabelludo o barba (o en otras áreas corporales).
- ▶ Sensación de ardor o picor en el área sin pelo.
- ▶ En caso de afectar pestañas o cejas, puede ocasionar irritación ocular.
- ▶ Uñas: hendiduras, adelgazamiento, textura áspera al tacto.

¿Crecerá de nuevo?

¡Sí, el pelo puede volver a crecer! Algunas personas sólo tienen un episodio de AA. Sin embargo, el pelo puede crecer y caerse de Nuevo, lo que se conoce como recaída. En algunos casos el pelo no vuelve a crecer.

Factores de riesgo

La **AA** podría afectar a cualquiera. Suele comenzar durante la infancia, pero la edad media es de 25 a 36 años. Es importante saber que la **AA no es contagiosa.**

El riesgo de desarrollar AA se incrementa cuándo hay:

- Historia familiar de AA.
- Historial médico de otras enfermedades autoinmunes (p. ej., psoriasis, vitíligo, enfermedad de la tiroides).
- Asma y dermatitis atópica.

Mantente informado!

Para leer y aprender más sobre AA, haz click aquí!

ESCANEA ME



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