

Monthly Newsletter

Bloomfield Department of Health

In This Issue:

Breast Cancer in New Jersey

Breast Cancer Awareness Month

Nutrition Corner
Halloween; Do's and Don'ts

Listening Corner
Podcasts, webinars, & more

Essex County
Information Resource

What's Going on in Public Health?

Breast Cancer in New Jersey

After skin cancer, breast cancer is the most common cancer diagnosed among New Jersey women and the second leading cause of cancer death among New Jersey women. Each year there are approximately 7,350 cases diagnosed among New Jersey women and 1,320 deaths due to the disease (New Jersey Department of Health*).

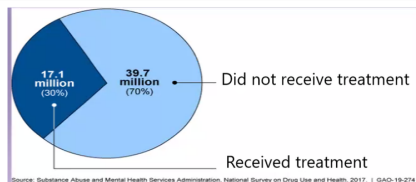
While breast cancer is most common in women, men also have breast tissue and are at risk for developing the disease. And because breast cancer is primarily seen as a "woman's disease," men may ignore symptoms – resulting in later diagnoses and worse outcomes. According to American Cancer Society, over 2,700 men are diagnosed with breast cancer annually and approximately 500 will die from the condition. One out of every 100 breast cancers diagnosed in the United States is found in a man (CDC).

Non-Hispanic white and Asian/Pacific Islander women diagnosed with breast cancer have a 91% chance of surviving at least 5 years, while non-Hispanic black women had significantly lower survival rates (80%) than the other racial/ethnic groups in New Jersey. A recent research from Vanderbilt University has also revealed that male breast cancer patients have a 19 percent higher mortality rate than women.

For both men and women, the most common breast cancers are the same: invasive ductal carcinoma, invasive lobular carcinoma, and ductal carcinoma in situ. For details on risk factors and most common symptoms by gender, check out information under *Breast Cancer Awareness Month* on page 2. During this month, the Bloomfield Department of Health is raising awareness of the New Jersey Cancer Education and Early Detection Program (NJCEED), which offers cancer screening services for low-income uninsured or underinsured residents. The NJCEED Program provides comprehensive outreach, education, and screening services for breast, cervical, colorectal, and prostate cancers.

So, what can you do to reduce your risk for breast cancer? Here are a few tips from the experts: (1) if breast or ovarian cancer or a BRCA1/BRCA2 mutation runs in the family, then share this with your doctor. You may be referred for genetic counseling; (2) if genetic testing indicates BRCA1/BRCA2 gene mutation, then inquire what you can do for early detection and prevention; (3) additionally, everyone can lower their risk for breast cancer by regular breast self-exam, maintaining a healthy weight, and exercise.

[*https://nj.gov/health/news/2018/approved/20181009a.shtml](https://nj.gov/health/news/2018/approved/20181009a.shtml)



Source: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, National Survey on Drug Use and Health, 2017. | OAS-19-274

October is Breast Cancer Awareness Month

October is Breast Cancer Awareness month. Breast cancer, which primarily affects women, is caused by a malignant tumor that forms within the breast tissue. It is the most commonly diagnosed cancer in women (other than skin cancer); Approximately 1 in 8 women will be diagnosed in their lifetime. However, there is a very large misconception that breast cancer ONLY affects women. While it is incredibly rare in comparison, men can also be diagnosed with breast cancer. Yes, that means men also have breast tissue! So, while the risk of breast cancer in men is less than that of women, it is still a possibility and carries a higher mortality rate.

There are many different factors that may affect a males risk of being diagnosed with breast cancer. These factors include; Klinefelter Syndrome, chronic liver disease (cirrhosis or chronic alcohol injury), gallstones, gynecomastia, testicular diseases, genetic mutations (BRCA1, BRCA2, PTEN, TP53), diabetes, obesity, sedentary lifestyles, and exposure to cancer causing chemicals or radiation. Being aware of your body and what may increase the risk of breast cancer in men is the first step. For example, since male breast cancer is closely associated with genetic mutations, male patients diagnosed with breast cancer should be counseled about genetic testing for their own health and for the health of their families, especially their female family members who may have inherited a genetic defect.

That being said, it is easier to diagnose male breast cancer as most cases present with an obvious breast mass. Also many of the treatments and preventative measures that women take to combat breast cancer are also applicable to men. However, due to the rarity of breast cancer in men, annual mammograms are not recommended. Instead, doing breast self-exams (as noted in the graphic above) is sufficient; and once a mass is found a mammogram and ultrasound are done to determine whether the mass is benign or malignant in nature. Luckily, not every lump is cancerous, and some are even caused by other factors such as cysts or scar tissues. Making sure to talk with your primary care physician about your concerns is incredibly important in catching breast cancer early.

Breast Self-Exam for Him!

Check yourself the same day every month.



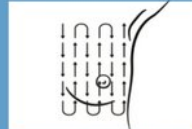
1. Check your breasts in front of a mirror for any symptoms or abnormalities.



2. Examine the nipple, most men find their lumps under the nipple.



3. In a sitting or standing position, use the pads of the three middle fingers - examine using light, medium, and deep pressure. (See step 4, for area to be examined)



4. Examining starts at the collarbone and continues down and up the entire breast in a vertical pattern.



Position yourself in bed which leads to a more even distribution of your breast tissue. Repeat step 3 and 4.

Signs and Symptoms

- ✓ A painless lump or thickening in your breast tissue.
- ✓ Changes to the skin covering your breast, such as dimpling, wrinkling, redness, or scaling.
- ✓ Changes to your nipple, such as redness or scaling, or a nipple that begins to turn inward.
- ✓ Discharge from your nipple.



BREAST
CANCER
HUB
breastcancerhub.org



SARAH CANNON
Cancer Institute
hcamidwest.com



HCA
MIDWEST
HEALTH



The Male Breast
Cancer Coalition
malebreastcancercoalition.org



Kurlbaum
Illustration
kurlbaumillustration.com

Breast Self-Exam for Her!

Check your breasts the same day every month.

Check yourself a week after your period starts when swelling and sensitivity are less.



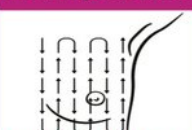
1. Check your breasts in front of a mirror for any symptoms or abnormalities.



2. Check your nipples carefully, lumps may be found behind the nipple.



3. In a sitting or standing position, use the pads of the three middle fingers - examine using light, medium, and deep pressure. (See step 4, for area to be examined)



4. Examining starts at the collarbone and continues down and up the entire breast in a vertical pattern.



Position yourself in bed which leads to a more even distribution of your breast tissue. Repeat step 3 and 4.

Signs and Symptoms

- ✓ Swelling of all or part of a breast (even if no distinct lump is felt).
- ✓ Skin irritation or dimpling (sometimes looking like an orange peel).
- ✓ Breast or nipple pain.
- ✓ Nipple retraction (turning inward).
- ✓ Redness, scaliness, or thickening of the nipple or breast skin.
- ✓ Nipple discharge (other than breast milk).



BREAST
CANCER
HUB
breastcancerhub.org



SARAH CANNON
Cancer Institute
hcamidwest.com



HCA
MIDWEST
HEALTH



The Male Breast
Cancer Coalition
malebreastcancercoalition.org



Kurlbaum
Illustration
kurlbaumillustration.com

For More Information Visit:

<https://breast360.org/topic/2016/10/27/male-breast-cancer-myths-and-facts/>

The Nutrition Corner

Halloween: Do's and Don'ts

October is here and the fall has begun; temperatures slowly dropping and leaves changing lead children to get excited for the upcoming holiday. Halloween can bring much joy to all who partake in the spooky holiday, from creative costumes to trick-or-treating and carving pumpkins, the traditions are endless. However, parents must be aware of the potential dangers involved with Halloween and especially trick-or-treating. Below are a few do's and don'ts regarding trick-or-treating and child safety to better help you enjoy the holiday safely.

- 1. Do: Plan and take safety precautions when out trick-or-treating.**
- 2. Don't: Do not receive candy from strangers if it looks strange, tampered with, or opened.**
- 3. Do: Make your own home safe and inviting to trick-or-treaters.**
- 4. Don't: Do not let young kids trick-or-treat without adult supervision or accompaniment.**
- 5. Do: Monitor your children's candy consumption.**
- 6. Don't: Try to refrain from wearing dark costumes that blend into the night.**

1. Planning is a crucial step to Halloween night. Some steps to consider before trick-or-treating are to plan a route, try to stick with a familiar route if possible. Strolling through unfamiliar territory can lead you to get lost, waste time, and hinder your Halloween experience. This planning step is very important, especially if your kids are going out with a group of friends.
2. Candy is another important part of Halloween. Kids can be oblivious to the potential dangers of the candy they collect, that's why it is the parent or guardian's job to look out for signs of strange candy. Be on the look out for partially unwrapped candy, and do not accept home-made items, it's better to be safe than sorry.
3. One way to make your house inviting to trick-or-treaters is to put up decorations on the front lawn or walkway. Another is to turn on a porchlight so that it is visible to the treaters.
4. When it comes to the younger crowd (below 13), it's best that they trick-or-treat with an adult. The adult can supervise, explain what to expect, and monitor what they collect.
5. When back from Halloween night, parents should monitor what their kids eat. If left on their own, the candy could disappear that same night. Avoid the cavities, be aware and moderate what the little ones eat.
6. Some costumes can blend into the night. To avoid danger, groups should consider carrying glowsticks to be visible to drivers or wearing a piece of reflective tape on their person.

The Listening Corner

Podcasts, webinars, & more

Save the date for two webinars this October in honor of Health Literacy Month! Webinar participants will also hear an overview of Healthy People 2030 and a demonstration of Healthy People data and resources.

- Part I: Researcher Spotlight Thursday, October 6th 3-4 pm.
- Sasha Fleary, Ph.D., will describe her research on health literacy and the role libraries can play in improving public health.
- Register for part I: <https://nnlm.gov/training/class/partners-public-health-healthy-people-2030-and-role-public-libraries-promoting>
- Part II: Public Library Panel Thursday, October 13th 3-4 pm.
- Three public libraries from across the country will discuss how they impact health outcomes in their communities as Healthy People 2030 Champions.
- Register for Part II: <https://nnlm.gov/training/class/partners-public-health-healthy-people-2030-and-role-public-libraries-promoting-0>

Registration is free and open to the public, but a user account must be created on the Network of the National Library of Medicine website: <https://nnlm.gov/user/join>

While Halloween is a very spooky and fun Holiday for children and some adults, there are risks associated with trick-or-treating. Safety should be one of the main priorities for adults prepping their kids to trick-or-treat. Below is a short video about Halloween safety

- <https://www.youtube.com/watch?v=HR2EgKORrxg>

TAKE CONTROL OF YOUR HEALTH!

A free program to help manage your chronic condition. For those living with a chronic condition and/or taking care of someone with a chronic condition. Open to Glen Ridge, Bloomfield & Caldwell Residents

SESSIONS BEGIN THURSDAY, OCTOBER 13TH @ 12- 2:30PM

AT THE GLEN RIDGE PUBLIC LIBRARY: 240 RIDGEWOOD AVE, GLEN RIDGE

Conditions include, but are not limited to: Diabetes (all types) Cancer High Blood pressure Anxiety/ Depression ADD/ADHD Thyroid Disorders

TO REGISTER: EMAIL SJACOB@BLOOMFIELDTWPNJ.COM



Free Blood Pressure Screenings and Heart Health Counseling



Where: Bloomfield Farmer's Market in front of the Bloomfield Public Library

When: October 11th.



How do I know which sources for health related information are accurate?

- Before considering health information on the internet, check that information comes from a credible source (.gov, .org, .edu).
- Governmental and collegiate -web content is based on peer-reviewed science.

Who is eligible for the vaccine?

- NJ residents aged 6 months & older are eligible for COVID-19 vaccine.
- Individuals who are immunocompromised are eligible for a 3rd dose.
- The CDC recommends booster doses for all people aged 5 & older.
- You can get a vaccine regardless of your immigration/ insurance status.

WALK AND TALK!

Meet at the Township's Farmers Market/ Veggie Mobile

Every Tuesday @ 5PM

Sign up here: [Bloomfield Veggie Walk](#) or email Liz Brady at liz.brady@njbwc.org



Essex County Information

WHERE CAN RESIDENTS GET VACCINATED?

The County is administering all doses of the vaccine. Third doses of Pfizer and Moderna for immunocompromised individuals and Pfizer, Moderna and J&J booster shots are available. Pfizer pediatric vaccines and boosters are available for those aged 6 months-11 years.

County Covid-19 vaccine locations are at:

- Tues 3-7pm: Essex County Hall of Records, 465 Dr. MLK, Jr. Blvd., Newark
- Wed 3-7pm: Orange City Hall, 29 North Day Street, Orange
- Thurs 3-7pm: Irvington Town Hall, 1 Civic Square, Irvington
- Fri 3-7pm: East Orange City Hall, 44 City Hall Plaza, East Orange
- Thurs/Fri 2-7pm & Sat 8am-2pm: Sears, 112 Eisenhower Pkwy, Livingston Mall (This site will be closing Saturday, **October 29th**)

Appointments for children 6 months-5 years and all Omicron Boosters are required. Appointments for other vaccinations are not required. To make an appointment, please visit essexcovid.org or call 973-877-8456.

Those who live, work or attend school in Essex County can get vaccinated at the County sites. There are NO out-of-pocket costs to receive the vaccine, even if you do not have health insurance.

To schedule a COVID-19 vaccine or learn more information on prevention and protection please visit the Essex County website listed below.

www.essexcovid.org



For more information on vaccination and general COVID inquiries: covid19.nj.gov/faqs/nj-information OR call 2-1-1 (24/7)

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](https://www.instagram.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Boletín Informativo Mensual

Departamento de Salud Pública de Bloomfield

En esta publicación:

Cáncer de seno en Nueva Jersey

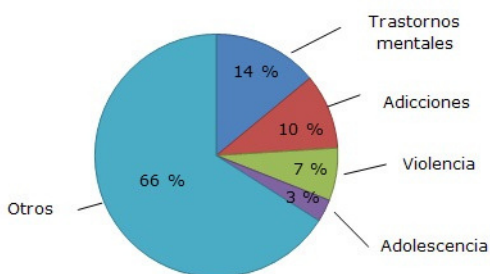
Mes de la Concientización sobre el Cáncer de seno

El Rincón Nutricional
Normas de Halloween

Rincón de escucha Podcasts, seminarios web y más

Condado de Essex Recursos Informativos

Estadísticas de Salud Mental y enfermedades que la afectan



Temas principales de interés para la investigación en salud mental.

¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

Cáncer de Seno en Nueva Jersey

Después del cáncer de piel, el cáncer de seno es el cáncer más común diagnosticado entre las mujeres del estado, siendo además la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres. Cada año se diagnostican aproximadamente 7,350 casos en mujeres en Nueva Jersey y 1,320 muertes a causa de la enfermedad (Departamento de Salud de Nueva Jersey*).

Mientras el cáncer de seno es más común en las mujeres, los hombres también tienen tejido mamario y corren el riesgo de desarrollar la enfermedad. Ya que, por error el cáncer de seno se considera principalmente como una "enfermedad de la mujer", muchos hombres ignoran los síntomas, resultando en un diagnóstico tardío con pobre pronóstico. Según la Sociedad Estadounidense del Cáncer, más de 2,700 hombres son diagnosticados con cáncer de seno anualmente y aproximadamente 500 morirán a causa de la condición. Uno de cada 100 cánceres de seno diagnosticados en los Estados Unidos se da en los hombres (CDC).

Las mujeres blancas no hispanas y las asiáticas/isleñas del Pacífico diagnosticadas con cáncer de seno tienen un 91 % de posibilidades de sobrevivir al menos 5 años, mientras que las mujeres negras no hispanas tuvieron tasas de supervivencia significativamente más bajas (80 %) que los otros grupos raciales/étnicos en Nueva Jersey. Una investigación reciente de la Universidad de Vanderbilt también reveló que los pacientes masculinos con cáncer de seno tienen una tasa de mortalidad 19 % más alta que las mujeres.

Para hombres y mujeres, los cánceres de seno más comunes son los mismos: carcinoma ductal invasivo, carcinoma lobulillar invasivo y carcinoma ductal. Para obtener detalles sobre los factores de riesgo y los síntomas más comunes por género, lea la información en la página 2, sobre el Mes de la concientización sobre el cáncer de mama. Durante este mes, el Departamento de Salud de Bloomfield está creando conciencia con el Programa de Nueva Jersey de detección temprana y educación sobre el cáncer (NJCEED), que ofrece servicios de detección de cáncer para residentes de bajos ingresos, sin seguro o con seguro de poca cobertura. El programa NJCEED brinda servicios integrales de divulgación, educación y detección de cáncer de seno, cervical, colorrectal y de próstata.

Entonces, ¿qué puede hacer para reducir su riesgo de cáncer de seno?

Aquí hay algunos consejos de los expertos:

1. Si tiene antecedente familiar de cáncer de seno, de ovario o una mutación BRCA1/BRCA2 consulte con su médico. Es posible que lo remitan a asesoramiento genético.
2. Si las pruebas genéticas indican una mutación del gen BRCA1/BRCA2, pregunte qué puede hacer para la detección temprana y prevención
3. Todas las personas pueden reducir su riesgo de cáncer de seno mediante un autoexamen de seno regular, manteniendo un peso saludable y haciendo ejercicio.

*<https://nj.gov/health/news/2018/approved/20181009a.shtml>

Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Seno

Octubre es el mes de la Concientización sobre el Cáncer de seno. El cáncer de seno, que afecta principalmente a las mujeres, es causado por un tumor maligno que se forma dentro del tejido mamario. Es el cáncer más común diagnosticado entre mujeres (aparte del cáncer de piel); Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres será diagnosticada en su vida. Sin embargo, hay una falsa idea de que el cáncer de seno SÓLO afecta a las mujeres. Mientras que es increíblemente raro en comparación, los hombres también pueden desarrollar cáncer de seno. ¡Sí, eso significa que los hombres también tienen tejido mamario! Entonces, aunque el riesgo de cáncer de seno entre los hombres es menor que en las mujeres, sigue siendo una posibilidad y conlleva una tasa de mortalidad más alta.


Hay muchos factores diferentes que pueden afectar el riesgo de que un hombre sea diagnosticado con cáncer de seno. Estos factores incluyen; Síndrome de Klinefelter, enfermedad hepática crónica (cirrosis o lesión crónica por alcohol), cálculos biliares, ginecomastia, enfermedades testiculares, mutaciones genéticas (BRCA1, BRCA2, PTEN, TP53), diabetes, obesidad, estilos de vida sedentarios y exposición a sustancias químicas o radiación que causan cáncer. Ser consciente de su cuerpo y de lo que puede aumentar el riesgo de cáncer de seno en los hombres es el primer paso. Por ejemplo, debido a que el cáncer de seno masculino está mayormente relacionado con mutaciones genéticas, los pacientes varones diagnosticados con cáncer de seno deben recibir asesoramiento sobre las pruebas genéticas para su propia salud y la salud de sus familias, especialmente las mujeres de su familia que pueden haber heredado un defecto genético.


Es más fácil diagnosticar el cáncer de seno masculino ya que la mayoría de los casos se presentan con una masa mamaria evidente. También muchos de los tratamientos y medidas preventivas que toman las mujeres para combatir el cáncer de seno también son aplicables a los hombres. Sin embargo, debido a la rareza del cáncer de seno en los hombres, no se recomiendan las mamografías anuales. En cambio, es suficiente hacerse autoexámenes de los senos (como se indica en el gráfico a la derecha); y una vez que se encuentra una masa, se realiza una mamografía y una ecografía para determinar si la masa es de naturaleza benigna o maligna. Afortunadamente, no todas las masas son cancerosas, y algunas incluso son causadas por otros factores, como quistes o tejidos cicatriciales. Asegurarse de hablar con su médico primario acerca de sus inquietudes es increíblemente importante para detectar el cáncer de seno tempranamente.


SPANISH LANGUAGE

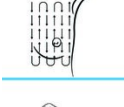
Auto-examen mamario para El
Examínese el mismo día de cada mes


SPANISH LANGUAGE

- 

1. Examine sus senos en frente al espejo por cualquier sintoma o anomalía
- 

2. Examine el pezón, la mayoría de los bultos en hombres se localizan debajo del pezón.
- 

3. Examine sus senos con los pulpejos de los tres dedos centrales, aplique mediana a profunda presión y utilice luz para el examen. Realice este examen sentado y parado. (Vea paso 4, para el área a ser examinada)
- 

4. El examen debe iniciarse desde la clavícula y en forma descendente y luego ascendiendo hasta cubrir totalmente el área de la mama/seno.
- 

5. Acuéstese boca arriba, en esta posición su tejido mamario estará dispuesto en una forma más homogénea. Repita paso 3 y 4 en esta posición.


Síntomas y signos


- ✓ Un bulto indoloro o engrosamiento del tejido mamario
- ✓ Cambios en la piel que cubre el seno, como ser arrugamiento, enrojecimiento y piel de naranja
- ✓ Cambios en el pezón, como ser enrojecimiento, descamación o un pezón que comienza a meterse hacia adentro (pezón umbilicado)
- ✓ Descarga de líquido por el pezón


SPANISH LANGUAGE

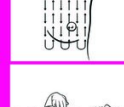
Auto-examen mamario para Ella
Examine sus senos el mismo día de cada mes
Examine sus senos una semana después del inicio del periodo menstrual, cuando la inflamación y sensibilidad de sus senos es menor


SPANISH LANGUAGE

- 

1. Examine sus senos en frente al espejo buscando síntomas o anomalías
- 

2. Examine sus pezones cuidadosamente, bultos pueden encontrarse debajo del pezón
- 

3. Examine sus senos con los pulpejos de los tres dedos centrales, aplique mediana a profunda presión y utilice luz para el examen. Realice este examen en posición sentada y parada. (Vea paso 4, para el área a ser examinada)
- 

4. El examen debe iniciarse desde la clavícula y en forma descendente y luego ascendiendo hasta cubrir totalmente el área de la mama/seno
- 

5. Acuéstese boca arriba, en esta posición su tejido mamario estará dispuesto en una forma más homogénea. Repita paso 3 y 4 en esta posición.

Síntomas y signos

- ✓ Inflamación de la mama/ seno parcial o total (a pesar de que no se palpe ningún bulto)
- ✓ Irritación arrugamiento de la piel de la mama/ seno (a veces luce como piel de naranja)
- ✓ Dolor en la mama/ seno o en el pezón
- ✓ Retracción del pezón (pezón umbilicado)
- ✓ Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel de la mama/ seno o del pezón
- ✓ Descarga de líquido por el pezón (diferente de la leche materna)

Halloween: Lo Que se Debe Hacer y No Hacer

Octubre está aquí y el otoño ha comenzado; las temperaturas descienden lentamente, las hojas cambian de color, y los niños(as) están emocionados por el Halloween. Esta celebración puede traer mucha alegría a todos los que participan en el festivo fantasmal, desde disfraces creativos hasta la recogida de dulces y tallado de calabazas, las tradiciones son infinitas. Sin embargo, los padres deben ser conscientes de los peligros relacionados con el Halloween y especialmente con la colección de dulces. A continuación, se incluyen algunas recomendaciones sobre lo que se debe y lo que no se debe hacer con respecto al recoger dulces y la seguridad de los niños(as) para ayudarles a disfrutar mejor del festivo de forma segura.

- 1. Sí: Planifique y tome precauciones de seguridad cuando salga a recoger dulces.**
- 2. No: No reciba dulces de desconocidos, o si los dulces se ven raros, manipulados o abiertos.**
- 3. Sí: Haga que su propia casa sea segura y atractiva para los que piden dulces.**
- 4. No: No permita que los niños(as) pequeños pidan dulces sin la supervisión o el acompañamiento de un adulto.**
- 5. Sí: Supervise el consumo de dulces de sus hijos(as).**
- 6. No: Trate de no usar disfraces oscuros que se camuflen con la noche.**

1. La planificación es un paso crucial para la noche de Halloween. Algunos pasos para considerar antes de pedir dulces son planificar una ruta, tratar de seguir una ruta familiar, si es posible. Pasear por un territorio desconocido puede llevarle a perderse, gastar tiempo e impedir una buena experiencia de Halloween. Este paso de planificación es muy importante, especialmente si sus hijos van a salir con un grupo de amigos.
2. Los dulces son otra parte importante de Halloween. Los niños(as) pueden ignorar los peligros potenciales de los dulces que recolectan, por eso es el trabajo de los padres o guardianes a buscar señales de dulces extraños. Estén atentos a los dulces sin envolver y no acepte artículos hechos en casa, es mejor prevenir que curar.
3. Una forma de hacer que su casa invite a los que pidan dulces es poner decoraciones en el jardín delantero o en el pasillo. Otra es prender una luz en la entrada para que sea visible a los que pasan.
4. Cuando se trata de la población más joven (menores de 13 años), es mejor que recojan dulces con un adulto. El adulto puede supervisar, explicar qué deben esperar y monitorear lo que recolectan.
5. Cuando regresen de la noche de Halloween, los padres deben controlar lo que comen sus hijos. Si se dejan solos, los dulces podrán desaparecer esa misma noche. Evita las caries, sé consciente y modera lo que comen.
6. Algunos disfraces pueden mezclarse con la noche. Para evitar el peligro, los grupos deben considerar llevar barras luminosas para que sean visibles para los conductores, o usar cinta reflectiva en su ropa.

El rincón de la escucha

Seminarios, podcasts y más.

¡Guarde la fecha para dos seminarios web este octubre en honor al Mes de la Alfabetización en Salud! Los participantes del seminario web también escucharán una descripción general de Healthy People 2030 y una demostración de los datos y recursos de Healthy People.

- Parte I: Investigador Destacado Jueves, 6 de octubre 3-4 pm.
- Sasha Fleary, Ph.D., describirá su investigación sobre literatura en salud y el papel que pueden desempeñar las bibliotecas en mejorar la salud pública.
- Regístrese para la parte I: <https://nmlm.gov/training/class/partners-public-health-healthy-people-2030-and-role-public-libraries-promoting>
- Parte II: Panel de Biblioteca Pública Jueves, 13 de octubre 3-4 pm.
- Tres bibliotecas públicas de todo el país discutirán cómo impactan los resultados de salud en sus comunidades como campeones de Healthy People 2030.
- Regístrese para la Parte II: <https://nmlm.gov/training/class/partners-public-health-healthy-people-2030-and-role-public-libraries-promoting-0>

El registro es gratuito y abierto al público, pero se debe crear una cuenta de usuario en el sitio web de la Red de la Biblioteca Nacional de Medicina: <https://nmlm.gov/user/join>

Halloween es una festividad muy divertida para los niños y algunos adultos, existen riesgos asociados con el festivo. La seguridad debe ser una de las prioridades para los adultos que preparan a sus hijos para pedir dulces. A continuación se muestra un breve video sobre la seguridad en Halloween.

- <https://www.youtube.com/watch?v=HR2EgKORrxg>

TOME CONTROL DE TU SALUD!

Un programa gratuito para ayudar a controlar su condición crónica.
Para aquellos que viven con una condición crónica y/o cuidan a alguien con una condición crónica.
Abierto a los residentes de Glen Ridge, Bloomfield y Caldwell

LAS SESIONES COMIENZAN EL JUEVES, 13 DE OCTUBRE @ 12- 2:30 P. M. EN LA BIBLIOTECA PÚBLICA DE GLEN RIDGE: 240 RIDGEWOOD AVE, GLEN RIDGE

Las condiciones incluyen, pero no se limitan a:
Diabetes (todos los tipos)
Cáncer
Alta presión sanguínea
Ansiedad/ Depresión
TDA/DAH
Trastornos de la tiroides

PARA REGISTRARSE:
ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A
S.JACOBS@BLOOMFIELDTWP.NJ.COM

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Tamizaje de la presión arterial y consejería de salud cardíaca



¿Dónde? Mercado Campesino de Bloomfield en frente de la Biblioteca de Bloomfield.

¿Cuándo? Octubre 11.

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

- ¿Cómo sé qué fuentes de información relacionada con la salud son precisas?
- Antes de considerar la información de salud en Internet, verifique que la información provenga de una fuente confiable (.gov, .org, .edu).
- El contenido web gubernamental y universitario se basa en ciencia revisada por pares.

¿Quién es elegible para la vacuna?

- Los residentes de NJ mayores de 6 meses son elegibles para la vacuna COVID-19.
- Las personas inmunocomprometidas son elegibles para una tercera dosis.
- El CDC recomienda dosis de refuerzo para todas las personas mayores de 5 años.
- Puede recibir una vacuna independientemente de su estado de inmigración/seguro.

CAMINE Y HABLE!

Regístrese aquí: Bloomfield Veggie Walk
o envíe un correo electrónico a Liz Brady a
liz.brady@njbwc.org

Reúnanse en el Mercado de Agricultores del Municipio/Veggie Mobile

Cada Martes a las 5PM



Información del condado de Essex

¿Dónde pueden vacunarse los residentes?

El Condado está administrando todas las dosis de la vacuna. Hay disponibles terceras dosis de Pfizer y Moderna para personas inmunodeprimidas y vacunas de refuerzo de Pfizer, Moderna y J&J. Las vacunas y refuerzos pediátricos de Pfizer están disponibles para niños de 6 meses a 11 años.

Lugares de vacunación

Martes 3-7pm: Salón de Registro del Condado, 465 Dr. MLK, Jr. Blvd., Newark

Miércoles 3-7pm: Orange City Hall, 29 North Day Street, Orange

Jueves 3-7pm: Ayuntamiento de Irvington, 1 Civic Square, Irvington

Viernes 3-7pm: East Orange City Hall, 44 City Hall Plaza, East Orange

Jueves y viernes de 2 a 7 p. m. y sábados de 8 a. m. a 2 p. m.: Sears, 112 Eisenhower Pkwy, Livingston Mall (Este sitio cerrará el viernes **Octubre 29**)

Se requiere cita para niños(as) entre los 6 meses y 5 años, y para los refuerzos con la vacuna contra el Omicron. Para las otras vacunas no es necesario una cita previa. Si desea agendar una cita, visite essexcovid.org or llame al 973-877-8456.

Todos los residentes, estudiantes y trabajadores del condado de Essex pueden recibir la vacuna en sus sitios de vacunación. La vacuna no tiene ningún costo, y no se requiere seguro médico.

Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 u obtener más información sobre prevención y protección, visite la División de Salud Pública del Condado de Essex:

www.essexcovid.org



Para mas información sobre vacunación y consultas generales sobre COVID: covid19.nj.gov/faqs/nj-information O llame 2-1-1 (24/7)

Para mas información, contacte o visite nuestro Departamento de Salud:
(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en las redes sociales
[@bloomfieldhdnj](https://www.instagram.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.