

MONTHLY NEWSLETTER

Bloomfield Department of Health

***DID YOU KNOW ALL CONTACTS NEED A
PRESCRIPTION?***

***EVEN COSPLAY/COSTUME COLORED
CONTACTS!***

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

*National Children's Eye
Health and Safety Month*

Adult Eye Health

*Essex County
Communicable Disease
Bulletin*

WHAT'S HAPPENING?

Public Health News, County Events and more

Public Health News

- August is National Immunization Awareness Month! It highlights the importance of routine vaccination for people of all ages. The CDC offers information on immunizations as well as a quiz (an adult and children's version) to determine what vaccines you may need. Go to <https://www.cdc.gov/vaccines/events/niam/index.html> for more information!

County Events

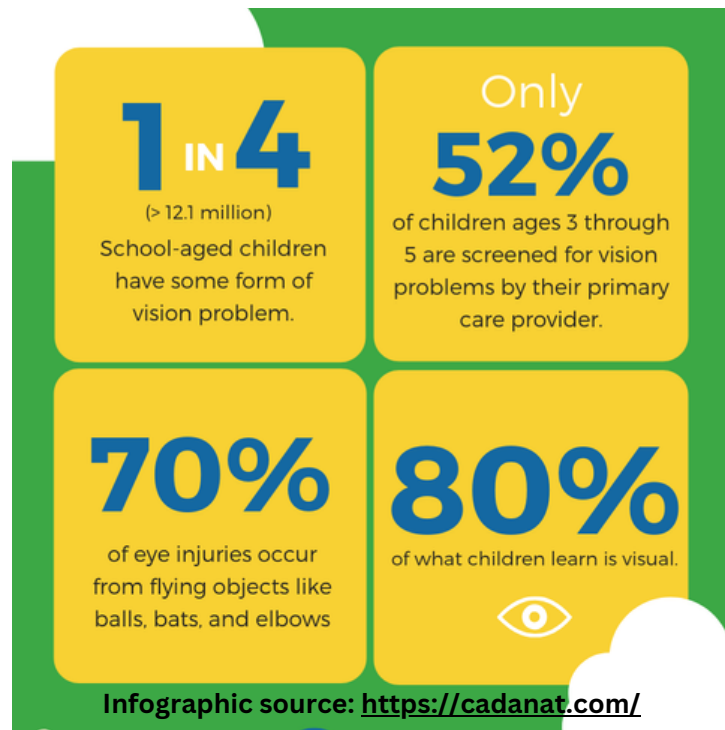
- Back-to-School Webinar on Children's Mental Health and Children's Immunizations
Friday, August 18th at 12 pm featuring Heather Levitt, LCSW from Mental Health Association and Melisa Hart, MPH from Partnership of Maternal and Child Health of Northern NJ
- Bloomfield Farmer's Market
Every Tuesday from June 6th - October 31st, 2023 at 3:30 - 6:30 pm at Bloomfield Public Library Courtyard
- 2023 "Let's Walk" Program with New Jersey Bike and Walk Coalition
Every Tuesday from June 13th - October 24th, 2023 at 4:45 pm meeting at the Bloomfield Farmer's Market
- Glucose Screening
Wednesday, August 23rd, 2023 at Bloomfield Library at 12:00 pm
- Zufall Dental Van for low-income or Medicare/Medicaid recipients:
Friday, August 18th at 9:30am - 3pm at Bloomfield Municipal Building
Registration is required: call Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381) for more information

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

NATIONAL CHILDREN'S EYE HEALTH AND SAFETY MONTH

Written by Vanessa Dessources, MPH CPH

August is Children's Eye Health and Safety Month. Eye health tends to be an overlooked aspect of healthcare, especially when there is seemingly "no problems" with an individual's general eyesight. The idea is that if you can see, your eyes must be fine. So, if you aren't wearing glasses at an early age, you may forget to think about your eye health. However, placing importance on your child's eye health is a large part in preventing any major vision problems in the future. While some states do not have any requirements when it comes to children's eye health, **NJ has mandatory biennial (one vision exam every two years) vision exams for children from Pre-K until Grade 10.** Along with vision exams, here are some more helpful tips from The National Eye Institute on how to keep your child's (and even your own) eyes healthy.



10 Tips for Children's Eye Health and Safety Month

1. **Eat right to protect your sight**
 - Eating a well balanced diet including fruits, veggies, and fish!
2. **Get moving**
 - Exercise helps lower your risk of developing diabetes and other conditions that can lead to vision problems
3. **Speak up if your vision changes**
 - Make sure to pay attention to whether your child is squinting or complaining about blurry vision.
4. **Wear your glasses.**
5. **Keep the germs away**
 - Wash your hands before putting in or taking out contacts
6. **Gear up**
 - Make sure to wear the right protective gear when playing sports, using chemicals in class or mowing the lawn.
7. **Wear your shades**
 - Protect your eyes from UVA and UVB radiation with the proper sunglasses
8. **Give your eyes a break using 20/20/20**
 - Set an alarm or remind your child every 20 minutes to look about 20 feet away for 20 seconds to
9. **Say no to smoking**
10. **Talk about it**

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars & more

Managing Your Child's Screen Time

- *Christopher Starr, M.D., discusses ways that parents can help manage their child's screen time. He shares how children's eyes have been impacted by the increase in screen times, between virtual schooling and video calls. He also offers the best ways for parents to protect their children's eyes when they are viewing a range of digital device screens.*

Scan the QR code for more!



Taking Care of Your Eyes While Working From Home

- *Christopher Starr, M.D. discusses tips for eye care while working from home. He shares important tips on how patients can reduce eye strain, as many are spending more time on screens for work and socializing. He offers ways to schedule breaks from viewing screens, along with the best ways to protect your eyes.*

Scan the QR code for more.



NUTRIENTS TO BOOST EYE HEALTH

Written by Sarah Jacob, MD, MPH

Eating the right foods can protect not only your heart but also your eyes. Your eyes rely on tiny arteries for oxygen and nutrients, just as the heart relies on much larger arteries. Keeping those arteries healthy will help your eyes. Research indicates that foods rich in vitamins C and E, zinc, lutein, zeaxanthin, and omega-3 fatty acids are linked to lower risk for age-related macular degeneration (AMD), cataracts, and even dry eyes later in life. Below is a description of these nutrients, their specific benefits, and a few food sources for them.

Vitamin A is critical to eye health. Your retina needs plenty of vitamin A to help turn light rays into the images we see. Also, without enough vitamin A, your eyes cannot stay moist enough to prevent dry eyes. Sources of vitamin A include carrots, sweet potatoes, cantaloupe, and apricots.

Vitamin C helps protect the body from damages caused by environmental factors, processed foods, and other unhealthy habits. Fried foods, tobacco smoke, and the sun's rays can produce free radicals, which can damage and kill cells. Vitamin C helps repair and grow new tissue cells, thereby preventing or delaying age-related macular degeneration (AMD) and cataracts. Sources of vitamin C include citrus fruits (such as oranges, tangerines, grapefruit, and lemon), peaches, red bell peppers, tomatoes, and strawberries.

Vitamin E, also an antioxidant like vitamin C, helps keep cells healthy. Sources of vitamin E include avocados, almonds, and sunflower seeds. Diets rich in omega-3 fatty acids from cold-water fish (such as salmon, tuna, sardines, halibut, and trout) help maintain tear function and reduce the risk of developing eye disease later in life.

Lutein and zeaxanthin are antioxidants found in the pigments of leafy green vegetables and other brightly colored foods. They are key to protecting the macula, an area in the eye that gives us our central, most detailed vision. Kale and spinach have plenty of these nutrients. Other foods with useful amounts of lutein and zeaxanthin include lettuce, collards, turnip greens, broccoli, and peas. And while not leafy or green, eggs are also a good source of these nutrients.

The mineral zinc helps keep the retina healthy and may protect your eyes from the damaging effects of light. However, zinc can lower the amount of copper in your body, which we need to help form red blood cells. Fortunately, you can increase both at once with all kinds of beans (legumes), including black-eyed peas, kidney beans and lima beans. Other foods high in zinc include oysters, lean red meat, poultry and fortified cereals.

No matter your age, it's not too late to start eating healthy. Many of us focus on a healthy diet only after we have been diagnosed with a health problem/ medical condition. Start eating well now to benefit your vision and your health for the rest of your life.

**For references, reach out to health@bloomfieldtwpnj.com*

ESSEX COUNTY COMMUNICABLE DISEASE BULLETIN

August is National Immunization Awareness Month

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

DID YOU KNOW?

Vaccines are important because they help our bodies to be protected against infections caused by viruses and bacteria before we come in contact with them. Vaccines help us stay safe and healthy and avoid spreading diseases to our family members, friends, and others.



Vaccines are one of the safest and effective medical products available.

Scientists constantly monitor information from several sources for signs that a vaccine may cause health risks..



All licensed vaccines are strictly tested across multiple phases of trials before approval for use and regularly reassessed after being introduced to the health market.

Infectious diseases can cross borders and infect anyone who is not protected. Vaccines help to prevent many diseases, such as varicella, polio, tetanus, meningitis, yellow fever, etc.

Vaccines protect children from serious and deadly diseases like measles and rubella. Most childhood vaccines are 90-99% effective in preventing infections.



The Bloomfield Health Department offers Immunization Programs for children and adults. For more information call to 973-680-4058

Vaccination led and helped to eradicate Smallpox



For more information check: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>

COVID19

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

Bloomfield Department of Health

BOLETIN INFORMATIVO MENSUAL

Departamento de Salud de Bloomfield

**¿SABÍAS QUE TODOS LOS LENTES DE
CONTACTO NECESITAN UNA RECETA
MÉDICA?**

**¡INCLUSO LOS DE COSPLAY Y LOS
USADOS PARA DISFRACES!**

EN ESTA PUBLICACIÓN:

Mes Nacional de la salud
y seguridad ocular
infantil

Salud visual para adultos

Boletín de
Enfermedades Contagiosas
Condado de Essex

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

Noticias de Salud Pública, eventos del condado y más

Noticias de Salud Pública

- ¡Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación! Resaltando la importancia de la vacunación de rutina para todas las personas. La CDC ofrece información sobre vacunas, así como un quiz (con version para adultos y niños) que ayuda a determinar qué vacunas se necesitan. Visite para mayor información <https://www.cdc.gov/vaccines/events/niam/index.html>

Eventos del Condado

- Seminario Online "Regreso a clases: Salud mental y vacunación infantil"
Viernes, 18 de agosto, a las 12pm. Dictado por Heather Levitt, LCSW de La Asociación de Salud Mental, y Melisa Hart, MPH de la Alianza de Salud Materna e infantil del Norte de NJ.
- Mercado Campesino en Bloomfield
Abierto desde el 6 de junio, hasta octubre 31, 2023. Todos los martes de 3:30-6:30pm.
- Programa "Let's Walk" 2023 por la Coalición de New Jersey Bike and Walk. Todos los martes, desde el 13 de junio a el 14 de octubre a las 4:45 pm en el Mercado campesino de Bloomfield.
- Chequeo de la glucosa
Miércoles, 23 de agosto, 2023 en la Biblioteca de Bloomfield, a las 12:00 pm
- Servicio móvil dental de Zufall para personas con bajos ingresos o con Medicare/Medicaid:
Viernes, 18 de agosto, 2023 de 9:30am a 3pm en el Edificio Municipal de Bloomfield.
Se requiere inscripción previa, llame para más información a Alanis Bindel (973-325-2266 ext. 1381)

Para mayor información, escríbanos a health@bloomfieldtwpnj.com

MES DE LA SEGURIDAD Y SALUD OCULAR INFANTIL

Por Vanessa Dessources, MPH CPH

Agosto es el Mes de la Salud y Seguridad ocular infantil. La salud ocular tiende a ser un aspecto que a veces se olvida, especialmente cuando aparentemente "no hay problemas" con la visión de una persona, por lo que si alguien no usa gafas desde joven, es posible olvidar acerca de la salud visual. Sin embargo, dar importancia a la salud ocular de su hijo(a) es necesario para así prevenir problemas a futuro. Nueva Jersey requiere exámenes visuales obligatorios para los niños(as) desde el Pre-K hasta el grado 10. El chequeo de la vista se debe hacer cada dos años (un examen de la vista cada dos años), tenag en cuenta que otros estados en el país no tienen este requisito. A continuación te damos consejos de cómo cuidar la salud visual de su hijo (a) basados en el Instituto Nacional del Ojo.



10 Consejos para la salud visual durante este mes

- 1. Come balanceadamente para proteger tu vista**
 - ¡Comer una dieta bien balanceada que incluya frutas, verduras y pescado!
- 2. Haz ejercicio**
 - El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de desarrollar diabetes y otras afecciones que pueden provocar problemas de visión.
- 3. Comunícate con tus padres**
 - Asegúrese de prestar atención a si su hijo entrecierra los ojos o se queja de visión borrosa.
- 4. Usa tus lentes.**
- 5. Mantén alejados los gérmenes**
 - Lávese las manos antes de ponerse o quitarse los contactos
- 6. Protégete**
 - Asegúrate de usar el equipo de protección adecuado cuando practiques deportes, uses productos químicos en clase o cortes el césped.
- 7. Protégete del sol**
 - Protege tus ojos de las radiaciones UVA y UVB con las gafas de sol adecuadas
- 8. Descansa tu vista 20/20/20**
 - Cada 20 minutos, mire a unos 20 pies de distancia durante 20 segundos
- 9. No fumes**
- 10. Habla y comunica algún cambio en tu vista o los ojos**

Infografía de: <https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/nei-for-kids/healthy-vision-tips>

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars & más

Supervisando el tiempo que su hijo esta en frente a las pantallas

- Christopher Starr, M.D., analiza las formas en que los padres pueden ayudar a administrar el tiempo en las pantallas de sus hijos. Comparte cómo los ojos de los niños se han visto afectados hoy día por las pantallas, dispositivos digitales y la educación virtual.

Visita el código QR para más información



Cuida tus ojos al trabajar desde casa

- Christopher Starr, M.D. analiza consejos para el cuidado de los ojos mientras trabajas desde casa. Comparte consejos importantes sobre cómo los pacientes pueden reducir la fatiga visual, ya que muchos pasan más tiempo frente a las pantallas para trabajar y socializar. Ofrece formas de programar descansos para ver pantallas y consejos para proteger sus ojos.

Visita el código QR para más información



NUTRIENTES PARA MEJORAR SUS SALUD VISUAL

Por Sarah Jacob, MD, MPH

La alimentación adecuada puede proteger todos tus órganos, no solo el corazón pero también los ojos. Arterias pequeñas se encargan de proveer el oxígeno y nutrientes a los ojos, pero igual las arterias de tamaño grandes son importantes. Por resto es importante mantener las arterias sanas. Investigaciones indican que alimentos ricos en vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y omega-3 disminuyen el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad (**AMD siglas en ingles*), cataratas e incluso ojos seco. A continuación se explican estos nutrientes, beneficios y fuentes para obtenerlos.

La vitamina A es fundamental para la salud ocular. La retina necesita de esta para ayudar a convertir los rayos de luz en las imágenes que vemos.

La deficiencia de vitamina A disminuye la humedad ocular, promoviendo sequedad. Esta vitamina se puede obtener de zanahorias, papas, melón y albaricoques.

La vitamina C ayuda al cuerpo a protegerse de los daños causados por factores ambientales, alimentos procesados y hábitos poco saludables. Alimentos fritos, el humo del tabaco y los rayos del sol pueden producir radicales libres, los que dañan y matan las células. La vitamina C ayuda a la reparación celular y del tejido, previniendo o retrasando la AMD y las cataratas. Las fuentes de vitamina C incluyen frutas cítricas (naranjas, mandarinas, toronjas y limones), duraznos, pimentón rojo, tomates y fresas.

La vitamina E también un antioxidante como la vitamina C. Ayuda a mantener células saludables. Esta vitamina se encuentra en aguacates, almendras y semillas de girasol. Las dietas ricas en omega-3 obtenida del pescado de agua fría (como el salmón, el atún, las sardinas, el halibut y la trucha) ayudan a mantener una adecuada salud ocular y la función lagrimal.

La luteína y la zeaxantina son antioxidantes. Se encuentran en el pigmento de las verduras de hoja verde, como espinaca y col rizada. Estos nutrientes protegen la macula (área que ayuda a la visión central y específica). Otras fuentes son la lechuga, el brocoli, los guisantes, y los huevos.

El zinc ayuda a tener una retina sana, y protege al ojo de los efectos dañinos de la luz. Sin embargo, el puede reducir la cantidad de cobre en el cuerpo, el cual se necesita para formar glóbulos rojos. Por fortuna ambos se encuentran en los frijoles. Otros alimentos ricos en zinc incluyen ostras, carnes rojas magras, aves y cereales fortificados.

Sin importar su edad siempre es importante comer saludable. Muchos de nosotros nos enfocamos en una dieta saludable solo después de tener un problema de salud o una condición médica. Comience a comer bien ahora para beneficiar su visión y su salud por el resto de su vida.

**Para mayor información, contáctenos al health@bloomfieldtwpnj.com*

BOLETÍN DE ENFERMEDADES CONTAGIOSAS CONDADO DE ESSEX

Agosto: Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación

Por Anamaria Valencia, MD, MPH (c)

¿SABÍAS QUE?

Las vacunas son importantes porque ayudan a nuestro cuerpo a estar protegidos contra infecciones causadas por virus y bacterias antes de estar en contacto con ellos.

Las vacunas nos ayudan a mantenernos seguros, saludables y a evitar la transmisión de enfermedades a nuestros familiares, amigos y otras personas.



Las vacunas son uno de los productos médicos más seguros y efectivos disponibles.

Los científicos monitorean constantemente la información recibida de diferentes procedencias buscando señales que indiquen que una vacuna pueda causar riesgos para la salud.



Todas las vacunas con licencia se prueban estrictamente en múltiples fases de ensayos clínicos previo a su aprobación para su uso médico, y se vuelven a evaluar periódicamente.



Las enfermedades infecciosas cruzan fronteras, infectando a cualquiera que no esté protegido. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades, como la varicela, el polio, tétanos, meningitis, etc.

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades graves y mortales como el sarampión y la rubéola. La mayoría de las vacunas infantiles tienen una eficacia del 90 al 99 % previniendo infecciones.

El Departamento de Salud de Bloomfield ofrece programas de vacunación para niños y adultos.

Para más información llámenos

973-680-4058

La vacunación impulsó y ayudó a erradicar la viruela



Para mayor información visita: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>

COVID19

Para agendar una cita de vacunación contra el COVID-19 y obtener más información sobre prevención y protección, visite la División de Salud

Pública del Condado de Essex: www.essexcovid.org

Para más información sobre vacunación contra el COVID covid19.nj.gov/faqs/nj-information o llame al 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://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Bloomfield Department of Health