

# Monthly Newsletter

*Bloomfield Department of Health*

## *In This Issue:*

New Year's  
Resolution: Physical  
Activity and Disability

Physical Activity in  
Your Daily Life

Nutrition Corner  
*Healthy Foods to Ring in the  
New Year*

Listening Corner  
*Podcasts, webinars, & more*

Essex County  
*2022 Rapid Public Health  
Assessment*

## What's Going on in Public Health?

### New Year's Resolution: Physical Activity and Disability

Welcome to 2023! At the beginning of every year, people make their resolutions in hopes to make healthier lifestyle changes. This includes increasing the amount of physical activity they do. This can be in the form of opening a gym membership, taking up a new hobby or even just taking more leisurely walks during the week! Physical activity can feel daunting when starting from the beginning, but serves a long-term purpose for your body and your mental health. Increasing physical activity in adults has both short-term and long-term benefits. Some short-term benefits include improving sleep quality, reducing feelings of anxiety, and reducing blood pressure. Long-term benefits include reducing the risk of developing Alzheimer's and depression, lowering the risk of heart disease, type 2 diabetes, and stroke, reducing the risk of various cancers, reducing risk of weight gain and improves overall bone health.

That being said, physical activity is not only for those who are deemed "able bodied". There are things that those with disabilities can do to also make these healthier lifestyle changes. For example, simply getting out of the house for a few minutes will give you a mood boost and will help your day be more productive. In addition, if mobility is limited, a good alternative would be to search for sunlight via a window and enjoy the view for a few minutes. There are always work arounds to physical activity that can be followed and below is a helpful article from the CDC giving many options and alternatives. Being disabled in any facet doesn't necessarily mean you can't enjoy the things that "able bodied" people do.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>

It can be incredibly hard to make these New Year's resolutions truly stick. It is important to note that it takes about 66 days on average to make a new behavior a habit. That means any new changes that you are bringing into your life for 2023, require at least two months of consistency! Also, it is critical to set realistic goals that aren't overwhelming. For example, stating that you want to set a goal of losing 30 lbs can seem more daunting than a smaller goal of losing 5 lbs a month. Creating a solid plan that goes along with these goals is incredibly important to fulfilling a New Year's Resolution. Give yourself grace and room to make mistakes, but stick to the plan as much as you can!



# Physical Activity in Your Daily Life

Many people get intimidated when the thought of physical activity comes to mind. Some people think that automatically entails hitting the gym, learning to lift weights, and become a marathon runner. However, that is not the case! There are many things you can do to get your heart pumping during your regular daily activities whether at home, at work or out-and-about running errands! It is better for your health to incorporate these moderate intensity activities over remaining sedentary ( sitting down). Here are a few suggestions!

1. Start your day off with a routine of morning stretches.
2. Incorporate walking into your work day! Take a walk on your breaks or suggest walking meetings as a group activity!
3. Turn on your favorite playlist and dance it out!
4. Do house chores! Wax on, wax off mentality will have your muscles working.
5. Skip the elevator or escalators! Take the stairs to get your heart pumping
6. Do 10 squats randomly throughout the day! At your desk, in your kitchen, in the freezer aisle, wherever!
7. Get off the bus a few stops early if you can. Walking the end of your journey is a great way to fit exercise into your day
8. Do sit ups or yoga while watching your favorite shows or sporting games
9. Park further away from the store (safely!) so that you can walk a longer distance
10. If you have pets, incorporate longer walks/runs and parks into your daily routines!



# The Nutrition Corner

## HEALTHY FOODS TO RING IN THE NEW YEAR!

As the year draws to a close, its time for holiday gatherings and new years resolutions. Food is integral to the holiday season and with a new year comes the yearning for new experiences. In this edition of our newsletter, we will be sharing some wonderful yet healthy options that you can look forward to adding to your diet for the new year. From apples to chocolates, there are many underrated foods that do not get the attention they deserve. Below you will find a few options of foods that you can do a variety of things with and a few tips as to how beneficial they are for you.

### HERE ARE A FEW HEALTHY OPTIONS TO RING IN THE NEW YEAR!

1. **Low-Fat Yogurt** - Many are high in protein, calcium, vitamins, and probiotics (which help enhance gut health). Try adding fruit and granola for a fulfilling snack or meal!
2. **Dark Chocolate** - Has higher cocoa content than other chocolate. Benefits include lowering blood cholesterol levels and blood pressure due to the flavanols found in the cocoa beans. So, with moderation, dark chocolate is a great treat choice.
3. **Mushroom Casserole** - This delicious/healthy dish is prepared with onions, thyme and low-fat parmesan cheese with a preparation time of only 40 minutes.
4. **Greens** - Veggies are a no brainer when it comes to healthier food choices. However, diversifying your choices can help you to not get bored with your meals. Veggies that are popular in specific cultures such as bok choy, mustard greens, perilla leaves, napa cabbage, okra and many more are options!



## The Listening Corner

Podcasts, webinars, & more

### HERE ARE A FEW SHORT VIDEOS RELATING TO HEALTH AND DIET AND EXERCISE

#### Mindset for healthy eating for the holidays

- Here is a brief video on how to get the most out of your holiday meals. From your mindset to the way you enjoy the food.

<https://www.youtube.com/watch?v=PIP2l-qaUL8>

#### Wellness Wednesdays with FCHS

- Offers information about a variety of healthy lifestyle choices, nutrition, and foods

<https://njaes.rutgers.edu/wellness-wednesdays/>

#### Diet Tips

- Here is a short video on a few helpful tips to follow to help your diet and the reason why most diets are ineffective

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

#### Weight Loss Tips

- Here are a few weight loss tips that will guide you throughout your weight loss journey

<https://www.youtube.com/watch?v=SxHIPCdaRT4>

#### Nutrition Cross Collaborative

- A discussion and explanation as to which diet is better and why, DASH or Mediterranean

<https://www.youtube.com/watch?v=NfE0mTIGDSQ>



As part of the Strengthening Local Public Health Capacity 2023 Grant, and in response to the unprecedented COVID-19 public health pandemic, Bloomfield Department of Health prepared this Rapid Public Health Assessment. The goal of this Assessment is to:

1. define and categorize populations disproportionately affected within the department's jurisdiction
2. detail the community demographics of the department's service area;
3. describe the populations in need, health disparities, and community impacts of COVID-19 and other specific infectious diseases targeted by the department;
4. list community agencies that provide support to these disproportionately affected populations
5. summarize key findings and priorities

This Assessment is to be presented by the department's Health Outreach Coordinator to the Health Officer and governing body. Completing this rapid Assessment will inform the development or update of a community resource directory of social support agencies (web-based, or another format). The forming of connections with support services providers and other community stakeholders will enable to effectively provide targeted outreach within the community in the areas of COVID-19 prevention, testing, contact tracing, containment, isolation, quarantine, vaccination, referrals to social services and primary health care.

From the Rapid Public Health Assessment, the areas of food insecurity, mental health, provision of human/social services, housing/financial assistance (especially due to unemployment and services for the undocumented) were the areas in which COVID-19 had disproportionately affected our local health jurisdiction populations.

Essex County key findings include:

- Essex County unemployment rates remained above the state average at 4.7% as of August, 2022.
- There is a large population of uninsured individuals within the county especially within the 18-24 age range.
- STD cases are high with 8,339 cases of chlamydia, syphilis, and gonorrhea in 2021.
- Mental health is a top concern as stated by our community partners
- COVID Vaccination rates remain lower in children ages 5-11; Bloomfield has the lowest rates of all our Essex County jurisdictions at 47%
- Inflation and the COVID-19 pandemic has greatly affected the community; food insecurity and financial insecurity has increased.
- As of September 2022, community partners suggest local, accessible and targeted approaches to outreach to meet people where they are

## Essex County Information

### WHERE CAN RESIDENTS GET VACCINATED?

**The County is administering Moderna vaccines at their vaccination site locations including pediatric vaccines and boosters COVID Bivalent Boosters are also available.**

**Vaccine Locations/ Appointments are from 2-6pm:**

**Monday: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.**

**Tuesday: Essex County Watsessing Park Community Center, 38 Conger St, Bloomfield.**

**Wednesday: Chris Gatling Community Center, 291 Union Ave, Irvington.**

**Thursday: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.**

**County Covid-19 vaccine locations are announced on the <https://essexcountynj.org/covid-19-vaccine-locations/>**

**Essex County Infant Vaccine Clinic (Ages 6 months-5 years) will be every first Friday of the month starting January 6th, 2023 at the Essex County Turtle Back Zoo from 2pm- 6pm. Moderna primary and booster doses. Appointments REQUIRED: Register on [www.essexcountynjvaccination.org](http://www.essexcountynjvaccination.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](http://www.essexcovid.org)**



For more information on vaccination and general COVID inquiries: [covid19.nj.gov/faqs/nj-information](http://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

# Boletín Informativo Mensual

*Departamento de Salud Pública de Bloomfield*

*En esta publicación:*

Propósitos de año nuevo para mejorar la actividad física

Actividad física para la vida diaria

El Rincón Nutricional  
*Alimentos saludables para recibir el año nuevo*

Rincón de la Escucha  
*Podcasts, seminarios, y más*

Condado de Essex  
*Evaluación rápida de Salud Pública del 2022*

## ¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

### Propósitos de Año Nuevo

¡Bienvenido al 2023! Al comienzo de cada año, las personas hacen propósitos de año nuevo buscando mejorar el estilo de vida para ser más saludables, así como aumentar la actividad física. Esto se logra al ingresar a un gimnasio, adquiriendo un pasatiempo nuevo o simplemente haciendo caminatas durante la semana. La actividad física puede parecer desalentadora al principio, pero, tiene un propósito a largo plazo para su cuerpo y salud mental. El aumento de la actividad física en adultos tiene beneficios a corto y largo plazo. Algunos beneficios a corto plazo incluyen la mejoría en la calidad del sueño, reduce la ansiedad y la presión arterial. Los beneficios a largo plazo incluyen la reducción del riesgo de desarrollar Alzheimer, depresión, enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y accidente cerebrovascular. A su vez ayuda a reducir el riesgo de varios tipos de cáncer, la obesidad, sobrepeso y mejora la salud ósea en general.

Dicho esto, la actividad física es para todos, incluso aquellos con discapacidades. ¿Cómo?, si tienes una discapacidad puedes empezar por disfrutar el aire libre y ambientes fuera de la casa por unos minutos, esto promueve un buen ánimo y ayudará a que su día sea más productivo. Además, si la movilidad es limitada, una buena alternativa sería buscar la luz del sol a través de la ventana y disfrutar de la vista durante unos minutos. Siempre hay otras opciones para hacer actividad física. A continuación, hay un artículo útil de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que brinda alternativas. Tenga en cuenta que tener una discapacidad no significa que no pueda disfrutar de las cosas que hacen las personas "sin discapacidad".

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>

A veces es difícil mantener los propósitos de Año Nuevo, por lo que es importante saber que se necesitan alrededor de 66 días en promedio para convertir un nuevo comportamiento/pasatiempo en un hábito. Así, cualquier cambio que vayas a incorporar en el 2023 requiere al menos dos meses de constancia.

Es fundamental establecer objetivos realistas que no sean abrumadores. Por ejemplo, afirmar que desea establecer la meta de perder 30 libras puede parecer un reto mayor, a una meta más pequeña de perder 5 libras por mes. Crear un plan sólido que vaya de la mano con estos objetivos también es importante para cumplir con los propósitos.

Dese la gracia y espacio para cometer errores, pero ¡apégate al plan tanto como pueda!



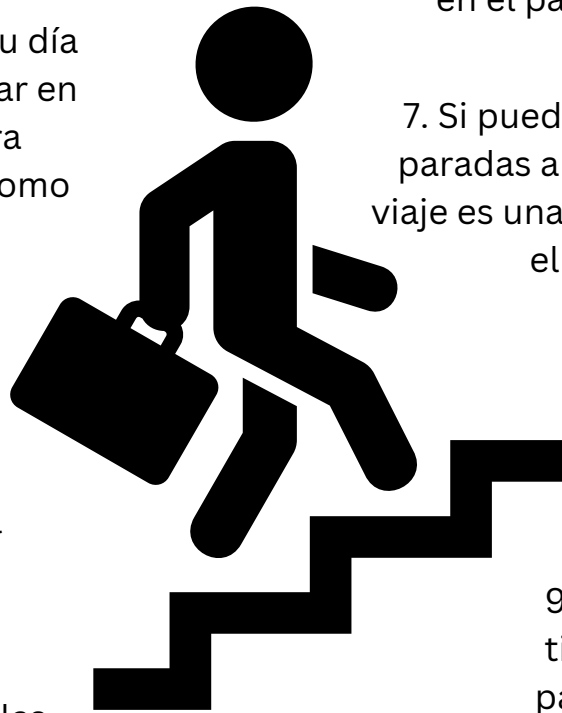
# Actividad física para la vida diaria

Muchas personas se sienten intimidadas cuando se les viene a la mente la idea de la actividad física. Algunas personas piensan que automáticamente implica ir al gimnasio, aprender a levantar pesas y convertirse en un maratonista. ¡Sin embargo, este no es el caso!

Hay muchas cosas que puede hacer para que su corazón lata con fuerza durante sus actividades diarias, ya sea en casa, el trabajo o haciendo diligencias. Es bueno incorporar actividades de intensidad moderada para mejorar la salud y evitar el sedentarismo.

Revise estas sugerencias:

1. Inicie su día con una rutina de estiramientos matutinos.
2. ¡Incorpore caminar en su día de trabajo! ¡Salga a caminar en sus descansos o sugiera reuniones para caminar como actividad grupal!
3. ¡Prenda su lista de reproducción favorita y baile!
4. Haga los quehaceres del hogar. Esto relajará sus y activará sus músculos.
5. ¡Omita el ascensor o las escaleras eléctricas! Esto activa el trabajo cardíaco.
6. ¡Haz 10 sentadillas al azar a lo largo del día! En su escritorio, en su cocina, en el pasillo, en cualquier lugar.
7. Si puede, bájese del autobús unas paradas antes. Caminar al final de su viaje es una excelente manera de incluir el ejercicio en su día.
8. Haz sentadillas o yoga mientras miras tus programas favoritos o juegos deportivos
9. Estacione más lejos de la tienda (¡de manera segura!) para que pueda caminar una distancia más larga
10. Si tiene mascotas, incorpore caminatas/carreras más largas y parques en sus rutinas diarias.



# El Rincón Nutricional

## ALIMENTOS SALUDABLES PARA RECIBIR EL AÑO NUEVO

A medida que el año llega a su fin, hay fiestas y propósitos de año nuevo. La comida es parte integral de la temporada navideña y con un nuevo año llega el anhelo de nuevas experiencias. En esta edición, compartiremos algunas opciones deliciosas pero saludables que puede agregar a su dieta para el nuevo año. Hay varios alimentos subestimados que no reciben la atención que merecen, pero ofrecen variedad en sabor y diferentes beneficios para su salud.

### OPCIONES SALUDABLES PARA EL AÑO NUEVO:

1. **Yogur bajo en grasa**- Contiene proteína, calcio, vitaminas y probióticos, estos últimos ayudan a mejorar la flora intestinal. Puede agregar fruta o granola, para hacerlo una comida o merienda satisfactoria.
2. **Chocolate oscuro** - Este tipo de chocolate contiene más cacao que otros chocolates. Ya que el cacao contiene flavanoles, ayuda a disminuir los niveles de colesterol y la presión arterial. Al consumir con moderación es una gran elección.
3. **Cazuela de champiñón** - Este plato es delicioso y saludable, solo toma al rededor de 40 minutos de preparación. Hágalo con cebolla, queso parmesano bajo en grasa y tomillo.
4. **Verduras**- Pueden ser obvias como plato saludable, pero puede incorporar verduras de saludables que se usan en otras culturas como el bok choy, hojas de mostaza y de perilla, el repollo napa, y okra entre otras opciones.

**Estos platos los puede acompañar de forma fácil en su menú para las fiestas**

## Una dieta balanceada



## El Rincón de Escucha

Podcasts, webinars, & más

AQUÍ HAY ALGUNOS VIDEOS BREVES RELACIONADOS CON LA SALUD, DIETA Y EL EJERCICIO

### Mentalidad para una alimentación saludable durante las fiestas

- Video sobre cómo aprovechar al máximo sus comidas festivas. Desde tu forma de pensar hasta la forma en que disfrutas la comida.

<https://www.youtube.com/watch?v=PIP2l-qaUL8>

### Miércoles de Bienestar con FCCHS

- Ofrece información sobre una variedad de estilos de vida saludables, nutrición y alimentos.

<https://njaes.rutgers.edu/wellness-wednesdays/>

### Consejos de dieta

- Video breve sobre algunos consejos útiles a seguir para ayudar a su dieta y la razón por la cual la mayoría de las dietas son ineficaces.

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

### Consejos para perder peso

- Consejos para perder peso que lo guiarán a lo largo de su proceso de pérdida de peso.

<https://www.youtube.com/watch?v=SxH1PCdaRT4>

### Colaboración a través de la nutrición

- Una discusión y explicación sobre qué dieta es mejor y por qué DASH o Mediterránea.

<https://www.youtube.com/watch?v=NfE0mTIGDSQ>



Como parte de la Subvención para el Fortalecimiento de la Capacidad de Salud Pública Local 2023, y en respuesta a la pandemia de salud pública sin precedentes de COVID-19, el Departamento de Salud de Bloomfield preparó esta Evaluación Rápida de Salud Pública. El objetivo de esta Evaluación fue:

1. Definir y categorizar las poblaciones desproporcionadamente afectadas dentro de la jurisdicción del departamento
2. Detallar la demografía de la comunidad del área de servicio del departamento;
3. Describir las poblaciones necesitadas, las disparidades de salud y los impactos comunitarios de COVID-19 y otras enfermedades infecciosas específicas a las que se dirige el departamento;
4. Listar las agencias comunitarias que brindan apoyo a estas poblaciones afectadas de manera desproporcionada
5. Resumir los principales hallazgos y prioridades

Esta Evaluación fue presentada por el Coordinador de Extensión de Salud del departamento al Funcionario de Salud y al órgano rector. Completar esta evaluación rápida informó el desarrollo o la actualización de un directorio de recursos comunitarios de agencias de apoyo social (basado en la web u otro formato). La formación de conexiones con los proveedores de servicios de apoyo y otras partes interesadas de la comunidad permitió brindar un alcance específico dentro de la comunidad en las siguientes áreas concernientes al COVID-19: prevención, pruebas, rastreo de contactos, contención, aislamiento, cuarentena, vacunación, remisión a servicios sociales y atención primaria del COVID-19.

Según la Evaluación Rápida de Salud Pública, las áreas de inseguridad alimentaria, salud mental, provisión de servicios humanos/sociales, vivienda/asistencia financiera (especialmente debido al desempleo y los servicios para los indocumentados) fueron las áreas en las que el COVID-19 había afectado de manera desproporcionada a nuestra población local. poblaciones de jurisdicción sanitaria.

Los encuentros claves del condado de Essex incluyen:

- Las tasas de desempleo del condado de Essex se mantuvieron por encima del promedio estatal en 4.7% a partir de agosto de 2022.
- Hay una gran población de personas sin seguro dentro del condado, especialmente dentro del rango de edad de 18 a 24 años.
- Los casos de ETS son altos con 8,339 casos de clamidia, sífilis y gonorrea en 2021.
- La salud mental es una de las principales preocupaciones según lo declarado por nuestros socios comunitarios.
- Las tasas de vacunación de COVID siguen siendo más bajas en niños de 5 a 11 años; Bloomfield tiene las tasas más bajas de todas nuestras jurisdicciones del condado de Essex con un 47 %
- La inflación y la pandemia del COVID-19 ha afectado mucho a la comunidad; ha aumentado la inseguridad alimentaria y la inseguridad financiera.
- A partir de septiembre de 2022, los socios comunitarios sugieren enfoques locales, accesibles y específicos para la divulgación, para conocer a las personas donde están

## Información del condado de Essex

### ¿Dónde pueden vacunarse los residentes?

**El Condado está administrando todas las dosis de la vacuna. Solo está disponible la vacuna de MODERNA. Los niños entre 6 meses a 5 años que recibieron Pfizer no pueden recibir un refuerzo de Moderna.**

### Lugares de vacunación

**La clínica móvil ofrece citas de 2pm-6pm para vacunación:**

**Lunes: Essex County Parking Garage, 84 West Market St, Newark.**

**Martes: Essex County Watsessing Park Centro Comunitario, 38 Conger St, Bloomfield.**

**Miércoles: Chris Gatling Centro Comunitario, 291 Union Ave, Irvington.**

**Jueves: Turtle Back Zoo, 560 Northfield Ave, West Orange.**

**Si desea agendar una cita, visite [essexcovid.org](http://essexcovid.org) or llame al 973-877-8456.**

**La Clínica de Vacunación Infantil será el primer viernes de cada mes a partir del 6 de enero de 2023 en el Turtle Back Zoo de 2 p. m- 6 p. m. Se administrará sólo Moderna dosis inicial y de refuerzo. Citas REQUERIDAS: Regístrese en [www.essexcountynjvaccination.org](http://www.essexcountynjvaccination.org) o 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](http://www.essexcovid.org)**



Para mas información sobre vacunación y consultas generales sobre COVID: [covid19.nj.gov/faqs/nj-information](http://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](mailto: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.

**Bloomfield Department of Health**