

Monthly Newsletter

Bloomfield Department of Health

In This Issue:

National and NJ
Diabetes Data

Different Types of
Diabetes

Nutrition Corner
A Healthy Thanksgiving

Listening Corner
Podcasts, webinars, & more

Essex County
Information Resource

What's Going on in Public Health?

National and NJ Diabetes Data

Diabetes mellitus refers to a group of diseases that affect how the body uses up sugar (glucose). The condition occurs when the body does not produce enough insulin (type 1 diabetes) or cannot use its own insulin as well as it should (type 2 diabetes). In the United States, it is the 8th leading cause of death; approximately 29 million Americans have diabetes. (CDC, 2020). Additionally, the American Diabetes Association reports that an estimated 37% of adults 20 years and older (86 million) are pre-diabetic.

Minorities and older individuals (>65 years old) are disproportionately affected with higher diabetes prevalence, diabetes-related morbidity, and diabetes-related mortality. Black, non-Hispanic (12.6%) and Hispanic (9.7%) adults have a higher prevalence of diabetes when compared to White, non-Hispanic adults (8.2%).¹

In New Jersey, while 9.2% of the adult population are currently diagnosed with diabetes, 34% are pre-diabetic. Research indicates that 53,000 New Jersey residents are diagnosed with diabetes annually. According to the most recent data from New Jersey Department of Health,² counties with increased prevalence of diabetes among adults compared to state average are as follows: Cumberland (12.5%); Camden (11.9%); Atlantic, Hudson and Passaic (11.5%); Burlington (11.1%); Middlesex (11.0%); Essex (10.7%); and Mercer (10.7%).

Data collected by Bloomfield Department of Health during 2017-2021 sheds some light on the prevalence of diabetes within Bloomfield: among Population Health Outcomes (PHO) survey respondents 10.25% indicated a diagnosis of diabetes, 7.58% pre-diabetic, 1.63% gestational diabetes, and 1.5% unsure of their blood glucose levels.³

Diabetes is expensive. Individuals diagnosed with the condition have medical expenses 2.3 times higher than those who do not have diabetes. In 2017, the total medical expenses related to diabetes care in New Jersey was estimated at \$6.7 million.⁴ Unmanaged/ uncontrolled chronic diabetes is a major cause of blindness, kidney failure, heart attacks, stroke, and lower limb amputations. "In 2015, there were 3,089 diabetes related lower limb amputations, 1,518 new cases of end-stage renal disease among patients with diabetes, and 15,337 diabetes hospitalizations among New Jersey residents."⁵

In response to the above-mentioned findings/ indicators, Bloomfield Department of Health works diligently to develop opportunities for screening and programming related to diabetes within Bloomfield Township, as well as other communities within its service area. The Health Education team has developed Diabetes & Your Body series for programming; this is currently being implemented at one of the senior living facilities in Bloomfield. Diabetes & Your Body stresses the importance of a healthy diet, regular physical activity, medication management, consistent screenings, and other ways to prevent/delay the onset of diabetes or better manage a diagnosis. Additionally, the team is gearing up to implement an evidence based 6 weeks chronic disease self-management program in the coming months. The department encourages residents and neighbors to be on the look-out for information related to this program.

¹ Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2015. ² New Jersey State Assessment Data, 2016-18.

³ Bloomfield Population Health Outcomes Survey Results 2017-2021.

⁴ American Diabetes Association, 2020. ⁵ New Jersey Diabetes Action Plan Report, 2017

Diabetes Prevention

- Check your blood sugar levels
- Lower your weight
- Visit your primary care physician
- Limit processed foods
- Add more whole foods to your diet

MemorialCare

November is Diabetes Awareness Month

Different Types of Diabetes

November is Diabetes Awareness Month. While diabetes is relatively common illness spoken about within healthcare, but many don't realize that the diabetes that they are most familiar with is Type 2. There are several other types of diabetes that are important to take note of. Here are the types of diabetes:

TYPE 1 DIABETES

- A chronic autoimmune condition that makes the body unable to produce insulin, the hormone that regulates blood sugar. People with type 1 diabetes are more likely to also have co-occurring autoimmune conditions.

TYPE 2 DIABETES

- Occurs when the body cannot properly use insulin, a hormone that regulates blood sugar. This is also known as insulin resistance.

GESTATIONAL DIABETES

- Gestational diabetes mellitus (GDM) affects pregnant women, and is caused by the malfunctioning of insulin receptors, due to the hormones secreted by the placenta.

MONOGENIC DIABETES

- A rare type of diabetes that's caused by a single gene mutation. It has symptoms similar to both Type 1 and Type 2 diabetes and often goes misdiagnosed.

BRITTLE DIABETES

- A rare form of insulin-dependent diabetes and is marked by frequent and severe episodes of high and/or low blood sugar.

WOLFRAM SYNDROME (WS)

- Also called DIDMOAD (diabetes insipidus, diabetes mellitus, optic atrophy, and deafness), WS is a rare genetic disorder that causes Type 1 diabetes and other serious conditions from excessively high blood sugars.

CYSTIC FIBROSIS-RELATED DIABETES (CF)

- A progressive genetic disease that causes a buildup of thick, excessive mucus in the lungs, pancreas, liver, and kidney. The mucous build up can scar the pancreas which can cause insulin deficiency or insulin resistance.

CHRONIC PANCREATITIS-ASSOCIATED DIABETES

- Chronic pancreatitis-associated diabetes is caused by chronic pancreatitis, a prolonged inflammation of the

pancreas, which causes extensive damage to exocrine tissue. When acute hyperglycemia develops, the islet cells of the organ become damaged and can no longer produce insulin, causing the person to become insulin dependent for life.

LATENT AUTOIMMUNE DIABETES IN ADULTS

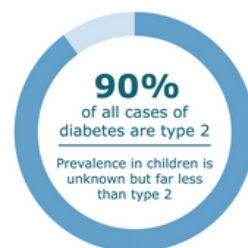
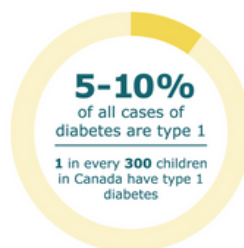
- Latent autoimmune diabetes in adults (LADA) is a type of diabetes that is often misdiagnosed as type 2 diabetes. Also referred to as "type 1.5", it's actually a form of type 1 diabetes that develops very gradually.

DIABETES TYPE 1 VS TYPE 2

PREVIOUSLY KNOWN AS

- Insulin-dependent diabetes mellitus (IDDM)
- Juvenile diabetes
- Childhood diabetes
- Non-insulin dependent diabetes mellitus (NIDDM)
- Adult-onset diabetes

RATE



INSULIN PRODUCTION

None or very little
when beta cells in the pancreas cannot produce insulin well



Too little or too ineffective
when the cells do not use insulin well (insulin resistance)

AGE OF DIAGNOSIS

Usually ages 0-40
Mostly young children or teens



Usually ages 40+
Mostly adults but increasingly occurring in children and teens who are overweight and obese



TREATMENT

- Healthy eating and meal planning
- Increased physical activity
- Blood sugar checks
- Insulin injections

- Healthy eating and meal planning for healthier weight and decreasing insulin resistance
- Increased physical activity
- Blood sugar checks
- Insulin injections may be needed
- Oral medication may be needed

© Aboutkidshealth.ca

The Nutrition Corner

Have a Healthy and Happy Thanksgiving!

When it comes to Thanksgiving, some would argue that food is a major part of the celebrated holiday... They'd be right! This delightful holiday brings families together to give thanks to one-another and enjoy a graceful meal together. For many, eating healthy on thanksgiving may seem impossible, but there are many healthy alternatives to add to your dinner list that you may not even know about, and can turn out being great. While trying new foods may scare you, experimenting with healthy options can introduce you to different food combinations that go well together, but most importantly it promotes a healthy mindset and will benefit individuals who are trying to eat healthier. Below are a few alternatives you can play around with during meal prep and a few tips to help you through that looming meal on the horizon.

While there is no thanksgiving without some extraordinary foods such as turkey, mash potatoes with gravy, etc. There should be a counterbalance of just as many healthy options to entice people to put some greens on their plate. Eating healthy starts with your mindset, if your goal is to have a healthy thanksgiving then don't stray from that goal and self-motivate yourself into getting excited for a delicious (but healthy) meal. Another rule of thumb to follow is to eat your fruits and veggies first, that way the body has time to process that food and you're less likely to overeat. Think of it as an healthy appetizer before the main course; avoid those dreaded food comas and prep for a healthy thanksgiving. Another tip you could follow is to savor the food that you eat. Take the time and really enjoy that special meal with your loved ones; take a skip toward the end of the year having eaten a wonderful healthy thanksgiving meal.

Remember, alcoholic drinks can be a fun part of Thanksgiving when enjoyed in moderation. If drinking socially, try to have a water or non-alcoholic drink in between drinks to stay hydrated. If you're at a gathering away from home and plan on having a few drinks, it may be best to carpool or utilize ride-sharing services to get to the destination. Thanksgiving is about comradery and family, so no matter where you spend it or who you spend it with, keep in mind that the grand purpose is to enjoy the holiday with grace and thanks for the blessings in your life, no matter how big or small.

The Listening Corner

Podcasts, webinars, & more

SPANISH SPEAKING:

Cancer Straight Talk from MSK: Lowering Your Cancer Risk with a Healthy Diet

- Brings together national experts and cancer patients to have straightforward, evidence-based conversations. This episode is about how to lower our cancer risk with a healthy diet.

<https://link.chtbl.com/y3Br9cj6>

Beaumont HouseCall Podcasts; Seasonal Depression

- Sheala Jafry, Beaumont family medicine physician, shares the who, what, where, when and why of Seasonal Affective Disorder and, most importantly, how to identify and treat it.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Lj7XGQspbI>

Bivalent COVID Booster

- Dr. Russ Lampen, infectious disease specialist, joins the podcast to answer common questions about this new vaccine and shares an update on the latest COVID trends.

<https://www.beaumont.org/beaumont-housecall-podcast/episodes/the-bivalent-covid-booster-episode>

Healthier Together Podcast with Liz Moody; Healthy Eating Q's Answered

- Brigid Titgemeier is a registered dietitian who is Board-certified in integrative and functional nutrition who has personally helped thousands of people—herself included, as you'll hear in the episode—transform their health with food.

<https://open.spotify.com/episode/63AMbBxtXXZaaq6x7cYiyl?si=BdISDkURTlyltDzJlGy-yg>

THANKSGIVING SAFETY



THE GREATEST NUMBER OF HOME-COOKING FIRES OCCUR ON THANKSGIVING.

TOP CAUSES OF HOME FIRES:



HEAT SOURCE TOO CLOSE TO FLAMMABLE MATERIALS



PRODUCT MISUSE (MOSTLY TURKEY FRYERS)

UNATTENDED EQUIPMENT



ACCIDENTALLY LEAVING COOKING EQUIPMENT ON



ABANDONED MATERIAL



IS IT A COLD OR FLU?

SIGNS AND SYMPTOMS	COLD	FLU
Symptom onset	Gradual	Abrupt
Fever	Rare	Usual
Aches	Slight	Usual
Chills	Uncommon	Fairly common
Fatigue, weakness	Sometimes	Usual
Sneezing	Common	Sometimes
Chest discomfort, cough	Mild to moderate	Common
Stuffy nose	Common	Sometimes
Sore throat	Common	Sometimes
Headache	Rare	Common

#FIGHT FLU



Who is eligible for the COVID-19 vaccine?

- NJ residents aged 6 months & older are eligible for COVID-19 vaccine.
- Individuals who are immunocompromised are eligible for a 3rd dose.
- You can get a vaccine regardless of your immigration/ insurance status.
- The CDC recommends people aged 5 years and older receive a Bivalent booster at least 2 months after receiving either a primary series or monovalent booster dose.

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.

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. COVID Bivalent Boosters are also available.

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

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:

Datos de Diabetes a nivel Nacional y de Nueva Jersey

Diferentes tipos de Diabetes

El Rincón Nutricional

Una Acción de Gracias Saludable

Rincón de Escucha
Podcasts, seminarios, y más para escuchar

Condado de Essex
Recursos Informativos

¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

Datos de Diabetes a nivel Nacional y Nueva Jersey

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afectan la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar (glucosa). Esta ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina (diabetes tipo 1) o no puede usar de forma adecuada su propia insulina (diabetes tipo 2). La diabetes es la octava causa principal de muerte en el país; aproximadamente 29 millones de estadounidenses tienen diabetes. (CDC, 2020). Además, la Asociación Estadounidense de Diabetes informa que aproximadamente el 37 % de los adultos mayores de 20 años (86 millones) son prediabéticos.

En Nueva Jersey, mientras que al 9,2 % de la población adulta se le diagnostica actualmente diabetes, el 34 % es prediabético. Las investigaciones indican que 53,000 residentes de Nueva Jersey son diagnosticados con diabetes anualmente. Según datos más recientes del Departamento de Salud de Nueva Jersey², los condados con una mayor prevalencia de diabetes entre adultos en comparación con el promedio estatal son: Cumberland (12,5 %); Camden (11,9%); Atlantic, Hudson y Passaic (11,5%); Burlington (11,1%); Middlesex (11,0%); Essex (10,7%); y Mercer (10,7%).

Los datos recopilados por el Departamento de Salud de Bloomfield durante 2017-2021 a partir de los datos de Salud Poblacional, indican que 10,25 % tiene un diagnóstico de diabetes, el 7,58 % es prediabético, el 1,63 % tiene diabetes gestacional, y el 1,5 % no está seguro de sus niveles de glucosa en sangre³.

La diabetes es una enfermedad costosa, los afectados tienen gastos médicos 2,3 veces más altos que los que no tienen diabetes. En el 2017, los gastos médicos totales relacionados con la atención de la diabetes en Nueva Jersey se estimaron en \$6,7 millones⁴. La diabetes crónica no controlada es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputaciones de miembros inferiores. "En 2015, hubo 3,089 amputaciones de extremidades inferiores relacionadas con la diabetes, 1,518 casos nuevos con insuficiencia renal terminal y 15,337 hospitalizaciones por diabetes entre los residentes del estado⁵".

En respuesta a los indicadores mencionados anteriormente, nuestro Departamento trabaja diligentemente para desarrollar oportunidades de detección y programación relacionados con la diabetes, en Bloomfield y otros municipios. La división de Educadores de salud ha desarrollado la serie Diabetes & Your Body; este programa se está implementando actualmente en un espacio para adultos mayores en Bloomfield. Este enfatiza la importancia de una dieta saludable, la actividad física regular, el control de medicamentos, exámenes de detección constantes y otras formas de prevenir/retrasar la aparición de diabetes o como controlar adecuadamente la enfermedad. Además, el equipo se está preparando próximamente para implementar un programa de autocontrol de enfermedades crónicas de seis semanas basado en la evidencia. El departamento apoya a los residentes y vecinos a estar atentos a la información relacionada con este programa.

1. Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, 2015. 2. Datos de Evaluación del Estado de New Jersey, 2016-18. 3. Resultados de la encuesta de resultados de salud de la población de Bloomfield 2017-2021. 4. Asociación Estadounidense de Diabetes, 2020. 5. Informe del plan de acción de diabetes de Nueva Jersey, 2017



Noviembre es el Mes de la Concientización sobre la Diabetes

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes. La diabetes es una enfermedad relativamente común, pero lamentablemente muchos están solo familiarizados con la diabetes tipo 2, y esta no es la única variante de la enfermedad. Estos son los tipos de diabetes:

DIABETES TIPO 1

- Una condición autoinmune crónica que hace que el cuerpo no pueda producir insulina, la hormona que regula el azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 1 tienen más probabilidades de tener también enfermedades autoinmunes concurrentes.

DIABETES TIPO 2

- Ocurre cuando el cuerpo no puede usar adecuadamente la insulina. Esto también se conoce como resistencia a la insulina.

DIABETES GESTACIONAL

- La diabetes mellitus gestacional (DMG) afecta a las mujeres embarazadas y es causada por el mal funcionamiento de los receptores de insulina, secundario a las hormonas secretadas por la placenta.

DIABETES MONOGENÉTICA

- Es una variación rara, causada por una mutación de un solo gen. Tiene síntomas similares a los de la diabetes tipo 1 y tipo 2 y, además, muchas veces no se diagnostica correctamente.

DIABETES FRÁGIL

- Una forma rara de diabetes insulino dependiente y se caracteriza por episodios frecuentes y graves de niveles altos y/o bajos de azúcar en la sangre.

SÍNDROME DE WOLFRAM (SW)

- También llamado DIDMOAD (diabetes insipidus, diabetes mellitus, atrofia óptica y sordera). Es un trastorno genético raro que causa diabetes tipo 1 y otras afecciones graves por niveles de azúcar en sangre excesivamente altos.

DIABETES RELACIONADA CON FIBROSIS QUÍSTICA

- Una enfermedad genética progresiva que causa una acumulación de moco espeso y excesivo en los pulmones, el páncreas, el hígado y los riñones. La acumulación de mucosidad puede cicatrizar el páncreas, lo que puede causar deficiencia de insulina o resistencia a la insulina.

DIABETES ASOCIADA A PANCREATITIS CRÓNICA

- La diabetes asociada a pancreatitis crónica, la inflamación prolongada del páncreas, que causa un daño extenso al tejido exocrino. Cuando se desarrolla hiperglucemia aguda, las células de los islotes del páncreas se dañan y no pueden producir insulina, lo que hace que la persona se vuelva dependiente de insulina de por vida.

DIABETES AUTOINMUNE EN ADULTOS LATENTE

- La diabetes autoinmune latente en adultos (LADA) es un tipo de diabetes que a veces se diagnostica erróneamente como diabetes tipo 2. También conocida como "tipo 1.5", es en realidad es una forma de diabetes tipo 1 que se desarrolla muy gradualmente.



¡Tenga un día de Acción de Gracias divertido y saludable!

Cuando se trata del Día de Acción de Gracias, algunos argumentarían que la comida es una parte importante de la festividad celebrada... ¡Tendrían razón! Esta fiesta reúne a las familias para darse las gracias unos a otros y disfrutar juntos de una elegante comida. Para muchos comer saludablemente en el Día de Acción de Gracias puede parecer imposible, pero hay muchas alternativas saludables para agregar a su cena, que pueden ser desconocidas, pero pueden resultar excelentes. Si bien probar nuevos alimentos puede asustarlo, experimentar nuevas opciones saludables pueden promover una dieta y mente sanas. A continuación se presentan algunas alternativas con las que puede jugar durante la preparación de la comida y algunos consejos para ayudarlo a superar esa comida que se avecina en el horizonte.

Si bien no hay acción de gracias sin algunos alimentos extraordinarios como pavo, puré de papas con salsa, etc. Debe haber un balance de opciones saludables para atraer a las personas a que pongan algunas verduras en su plato. Comer sano empieza con su forma de pensar. Si tu objetivo es tener un día de acción de gracias saludable, entonces no te desvíes de ese objetivo y motívatelo a ti mismo para emocionarte por una comida deliciosa (pero saludable). Otra regla general a seguir es comer inicialmente frutas y verduras, de esa manera el cuerpo tiene tiempo para procesar esa comida y es menos probable que comas en exceso. Piense en ellas como un aperitivo saludable antes del plato principal; evita esos temidos comas alimentarios y prepárate para un saludable día de acción de gracias. Otro consejo que podrías seguir es saborear la comida que comes. Tómese el tiempo y realmente disfrute de esa comida especial con sus seres queridos; dar un salto hacia el final del año después de haber comido una maravillosa comida saludable de acción de gracias.

Recuerde, las bebidas alcohólicas pueden ser una parte divertida de esta celebración cuando se disfruta con moderación. Si bebe socialmente, intente beber agua o una bebida sin alcohol entre bebidas para mantenerse hidratado. Si está en una reunión fuera de casa y planea tomar bebidas con licor, es mejor anticiparse y tener un conductor elegido o tener otra opción como Uber o Lyft. El Día de Acción de Gracias se trata de camaradería y familia, así que no importa dónde lo pases o con quién lo pases, ten en cuenta que el objetivo es disfrutar la festividad dando gracias por las bendiciones en su vida, sin importar cuán grandes o pequeñas sean.

Hablando claro sobre el cáncer de MSK: Cómo reducir su riesgo de cáncer con una dieta saludable

- "Cancer Straight Talk from MSK" reúne a expertos nacionales y pacientes con cáncer para tener conversaciones directas y basadas en evidencia. Nuestra misión es educar y capacitar a los pacientes y sus familias para que tomen las decisiones correctas y vivan una vida más feliz y saludable. Este episodio trata sobre cómo reducir nuestro riesgo de cáncer con una dieta saludable.
<https://link.chtbl.com/y3Br9cj6>

Podcast de Beaumont HouseCall; Depresión estacional

- El Trastorno Afectivo Estacional, o SAD, es la depresión en lo que respecta a los cambios en las estaciones. Sheala Jafry, médica de medicina familiar de Beaumont, comparte quién, qué, dónde, cuándo y por qué del TAE y, lo que es más importante, cómo identificarlo y tratarlo.
<https://www.youtube.com/watch?v=3Lj7XGQspBI>

Podcast Juntos Más Saludables con Liz Moody; Preguntas sobre alimentación saludable respondidas; Inflamación, salud hormonal para la pérdida de peso con RD funcional Brigid Titgemeier

- Brigid Titgemeier es una dietista registrada certificada por la Junta en nutrición integral y funcional que ha ayudado personalmente a miles de personas, incluida ella misma, como escuchará en el episodio, a transformar su salud con alimentos.

DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS SEGURO

PRINCIPALES CAUSAS DE INCENDIOS



Fuente de calor demasiado cerca de materiales inflamables



Mal uso del producto (principalmente incendios de pavos)

Desatender ollas, sartenes.



Accidentalmente dejar el equipo de cocina encendido



Ojo con el material desechado



El mayor número de incendios se producen durante el día de acción de gracias

¿ES UN

RESFRIADO O INFLUENZA?

SIGNOS Y SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA
Comienzo de los síntomas	Gradual	Repentino
Fiebre	Poco frecuente	Normal
Dolores	Leves	Normal
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Normal
Estornudos	Común	A veces
Incomodidad en el pecho, tos	Leve a moderada	Común
Congestión nasal	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común

COMBATE LA INFLUENZA



¿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.
- Puede recibir una vacuna independientemente de su estado de inmigración/seguro.
- El CDC recomienda que las personas mayores de 5 años reciban un refuerzo bivalente al menos 2 meses después de recibir una dosis de refuerzo monovalente o de serie primaria.

¿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.

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

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 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



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

Para más 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.