

Monthly Newsletter

Bloomfield Department of Health & Human Services (BDHHS)

In This Issue:

Whats going on in Public Health?

**National Nutrition Month:
Learn How to Read a Nutrition Label & Eating Right with Less Salt!**

CDC: COVID-19 Vaccine

Union County Information



What's Going on in Public Health?

What We Know Now About the COVID-19 Vaccines:

Vaccines Are Underway in New Jersey!

Studies show that COVID-19 vaccines are effective at keeping you from getting COVID-19. Experts also think that getting a COVID-19 vaccine may help keep you from getting seriously ill even if you do get COVID-19. COVID-19 vaccination is an important tool to help us get back to normal. While appointments are limited and all listed vaccination sites may not have open appointments available immediately due to a limited supply at this time, it's still important to learn more about the benefits of getting vaccinated.

The Department of Health is working with many other state, federal, and local agencies to distribute COVID-19 vaccines to all New Jersey communities in an equitable manner. It is the goal of the Department of Health to make safe and effective COVID-19 vaccination available to all who live, work, and/or are educated in New Jersey.

The State's goal is to vaccinate 70 percent of the adult population – or 4.7 million adults – within six months. The plan will continually be updated in response to the changing circumstances of the pandemic. To determine which vaccination phase you are in and be notified when you are eligible for a vaccine, pre-register for the vaccine: covidvaccine.nj.gov

Who is eligible for vaccination at this time?

Currently, vaccines are available to the following groups:

- Healthcare Personnel (Phase 1A)
- Long-Term Care Residents and Staff (Phase 1A)
- First Responders (Phase 1B)
- Individuals at High Risk (Phase 1B) *Individuals aged 65 and older, and individuals ages 16-64 with medical conditions, as defined by the Centers for Disease Control and Prevention, that increase the risk of severe illness from the virus.*

Who is eligible for vaccination next?

- Additional essential workers (Phases 1B and/or 1C)
- Additional individuals at high risk (Phases 1B and/or 1C)
- General population (Phase 2)

Please visit www.cdc.gov and covid19.nj.gov for more information

March is Nutrition Month

The following label-reading skills are intended to make it easier for you to use the Nutrition Facts labels to make quick, informed food decisions to help you choose a healthy diet.



Sample Label for Frozen Lasagna

1. Serving Information



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

2. Calories



Amount per serving
Calories 280

3. Nutrients



	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

4. Quick Guide to percent Daily Value (%DV)



- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Limit Fats and Sodium!

Try to limit foods high in Total Fat, Cholesterol, and Sodium. You'll know if a food is high in these nutrients by looking at the percent Daily Value (%DV)

Personalize Your Plate!

There is no one-size-fits-all approach to nutrition and health. We are all unique with different bodies, goals, backgrounds and tastes! You can personalize your plate by learning skills to cook tasty meals, meal prepping, varying your diet, and if possible, consulting a Registered Dietitian.

For More Information Visit:

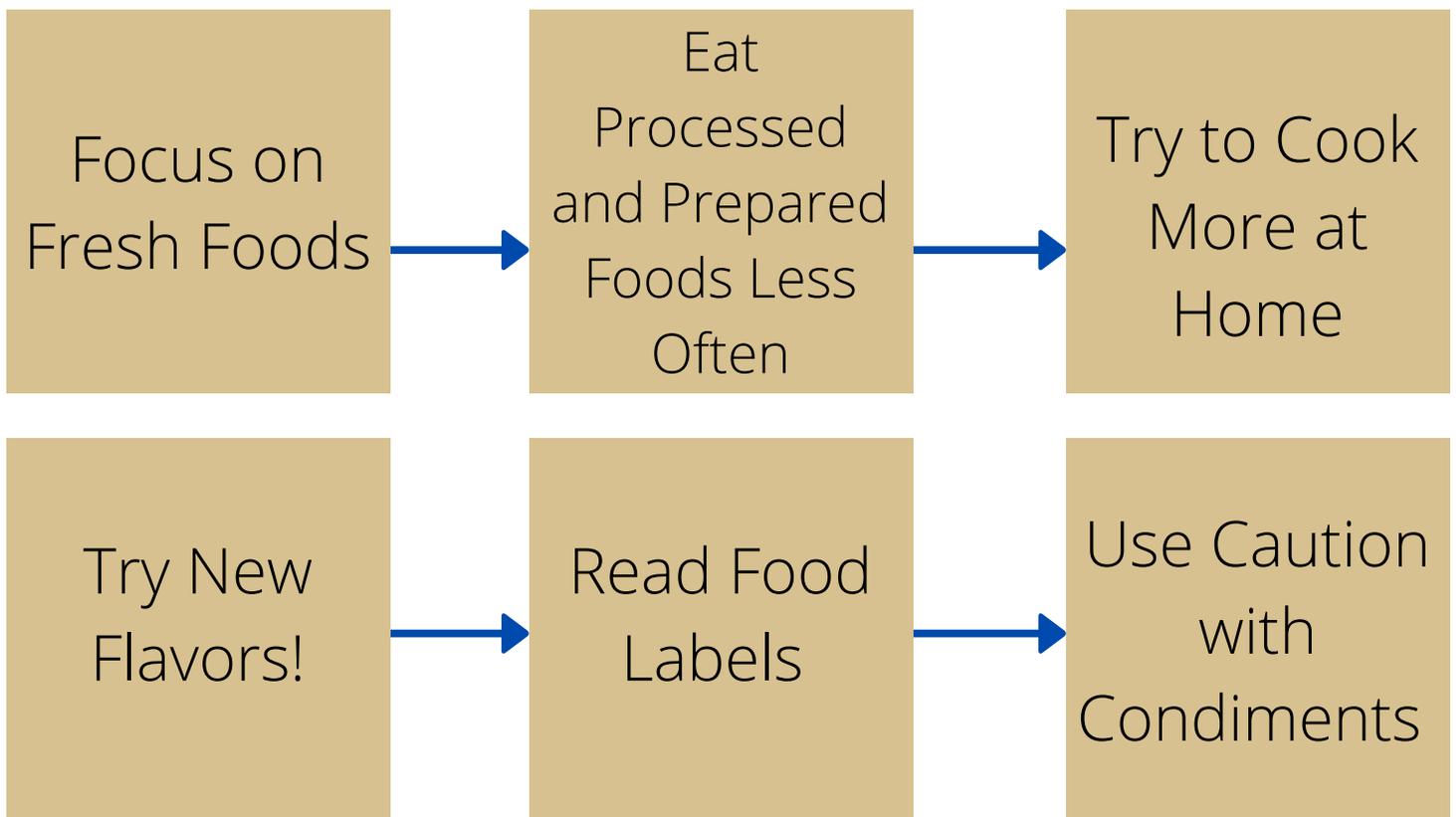
<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

Eating Right with Less Salt

Most Americans are getting too much sodium from the foods they eat. And, the sodium in salt plays a role in high blood pressure, which is also known as hypertension. (Salt is the common name for sodium chloride.)

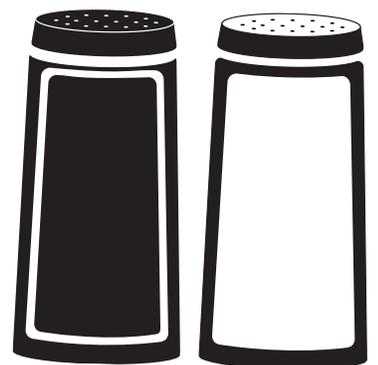
The 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans recommends less than 2,300 milligrams per day of sodium and even less for children younger than age 14.

Here are ways you can eat right with less salt:



For More Information, Tips, and Tricks Visit: [EatRight.org](https://www.eatright.org)

Allow Your Tastebuds to Adjust to Less Salt



How do I know which sources of COVID-19 vaccine information are accurate?

- Before considering vaccine information on the internet, check that the 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 next?

- Additional frontline essential workers (Phase 1B)
- Other essential workers (Phase 1C)
- General population (Phase 2)

Union County Information

WHERE CAN RESIDENTS REGISTER FOR THEIR VACCINE?

An appointment is required. Please visit ucnjvaccine.org to schedule your vaccine. Or, call 908-518-4307 for scheduling. You will receive follow-up instructions via text message or email.

Individuals can also register through NJ Vaccine Scheduling System (NJVSS) at <https://covidvaccine.nj.gov/>

Vaccination phases are tentative and subject to change. The movement between vaccination eligibility phases may be fluid. One phase may overlap with another.

Not all individuals in each phase will be vaccinated before opening to additional groups, and not all groups within a specific phase will be made eligible to receive the vaccine at the same time.

Please be mindful that the registration processes take time to develop expanding program participants and every effort is made to implement vaccinations in an expeditious manner.

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

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

<https://ucnj.org/covid19/>



For any questions or other information, please contact us at:

(973) 680-4024

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts



[bloomfieldhdnj](https://www.facebook.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Boletín Informativo Mensual

*Departamento de Salud de Bloomfield & Servicios Humanos
(BDHHS*)*

En esta publicación:

¿Qué hay de nuevo en Salud pública?

**Mes Nacional de la Nutrición:
Aprenda a leer la tabla de información nutricional y como alimentarse mejor reduciendo la injusta de sal**

CDC: La vacuna del Covid19

Información del Condado de Union

¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

ACTUALIZACIÓN ACERCA DE LA VACUNA DEL COVID19

La vacunación esta en marcha en Nueva Jersey!

Los estudios y expertos demuestran que las vacunas COVID-19 son efectivas para evitar contraer esta enfermedad y sus complicaciones graves. La vacuna COVID-19 es una herramienta importante que nos ayuda a volver a la normalidad. Si bien las citas son limitadas y es posible que los sitios de vacunación no tengan citas disponibles de inmediato debido a los suministro restringido, es importante obtener más información sobre los beneficios de vacunarse.

El Departamento de Salud está trabajando con muchas otras agencias estatales, federales y locales para distribuir las vacunas COVID-19 a todas las comunidades de Nueva Jersey de manera equitativa. El objetivo del Departamento de Salud es que la vacuna COVID-19 sea segura y eficaz para todas las personas que viven, trabajan y/o reciben educación en Nueva Jersey.

El objetivo del Estado es vacunar al 70% de la población adulta, o 4,7 millones de adultos, en un plazo de 6 meses. El plan se actualizará continuamente en respuesta a las circunstancias cambiantes de la pandemia. Para determinar en qué fase de vacunación se encuentra y recibir una notificación cuando sea elegible para una vacuna, preinscríbese en la página web: covidvaccine.nj.gov.

¿Quién es elegible para la vacunación en este momento?

Actualmente, las vacunas están disponibles para los siguientes grupos:

- Personal sanitario (fase 1A)
- Residentes y personal de cuidados a largo plazo (Fase 1A)
- Trabajadores de primera línea (Fase 1B)
- Personas en alto riesgo (Fase 1B) Personas de 65 años o más y aquellos entre los 16 a 64 años de edad con afecciones médicas, según la definición de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ya que tienen un riesgo de mayor para complicaciones por el Covid19.

¿Quién es elegible para la siguiente vacunación?

- Trabajadores esenciales adicionales (Fases 1B y / o 1C)
- Individuos restantes en alto riesgo (Fases 1B y / o 1C)
- Población general (Fase 2)

Para mayor información por favor visite: www.cdc.gov/covid19.nj.gov



Marzo es el mes de la Nutrición

A continuación se explica como leer las etiquetas de información nutricional, las que están destinadas a facilitarle información a la hora de tomar decisiones alimentarias rápidas y ayudan a elegir una dieta saludable.

Información General



Nutrition Facts	
Porciones por envase →	4 servings per container
	Serving size 1 1/2 cup (208g) ← Tamaño de la porción
Calorías →	Amount per serving
	Calories 240
	% Daily Value*
	Total Fat 4g 5%
	Saturated Fat 1.5g 8%
	Trans Fat 0g
	Cholesterol 5mg 2%
	Sodium 430mg 19%
	Total Carbohydrate 46g 17%
	Dietary Fiber 7g 25%
	Total Sugars 4g
	Includes 2g Added Sugars 4%
	Protein 11g
	Vitamin D 2mcg 10%
	Calcium 260mg 20%
	Iron 6mg 35%
	Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- El 5% del VD o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**.
- El 20% del VD o más de un nutriente por porción se considera **alto**.

Limite grasas y sodio

Trate de limitar los alimentos con alto contenido de grasa total, colesterol y sodio. Sabrá si un alimento tiene un alto contenido de estos nutrientes al observar el porcentaje del valor diario (% DV)

Personaliza tu plato

No existe un enfoque único para la nutrición y la salud. ¡Todos somos únicos con diferentes cuerpos, metas, antecedentes y gustos! Puede personalizar su plato aprendiendo habilidades para cocinar comidas sabrosas, variando su dieta. De ser posible, consulte a un dietista registrado.

Para mayor información visite:

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/la-nueva-etiqueta-de-informacion-nutricional>

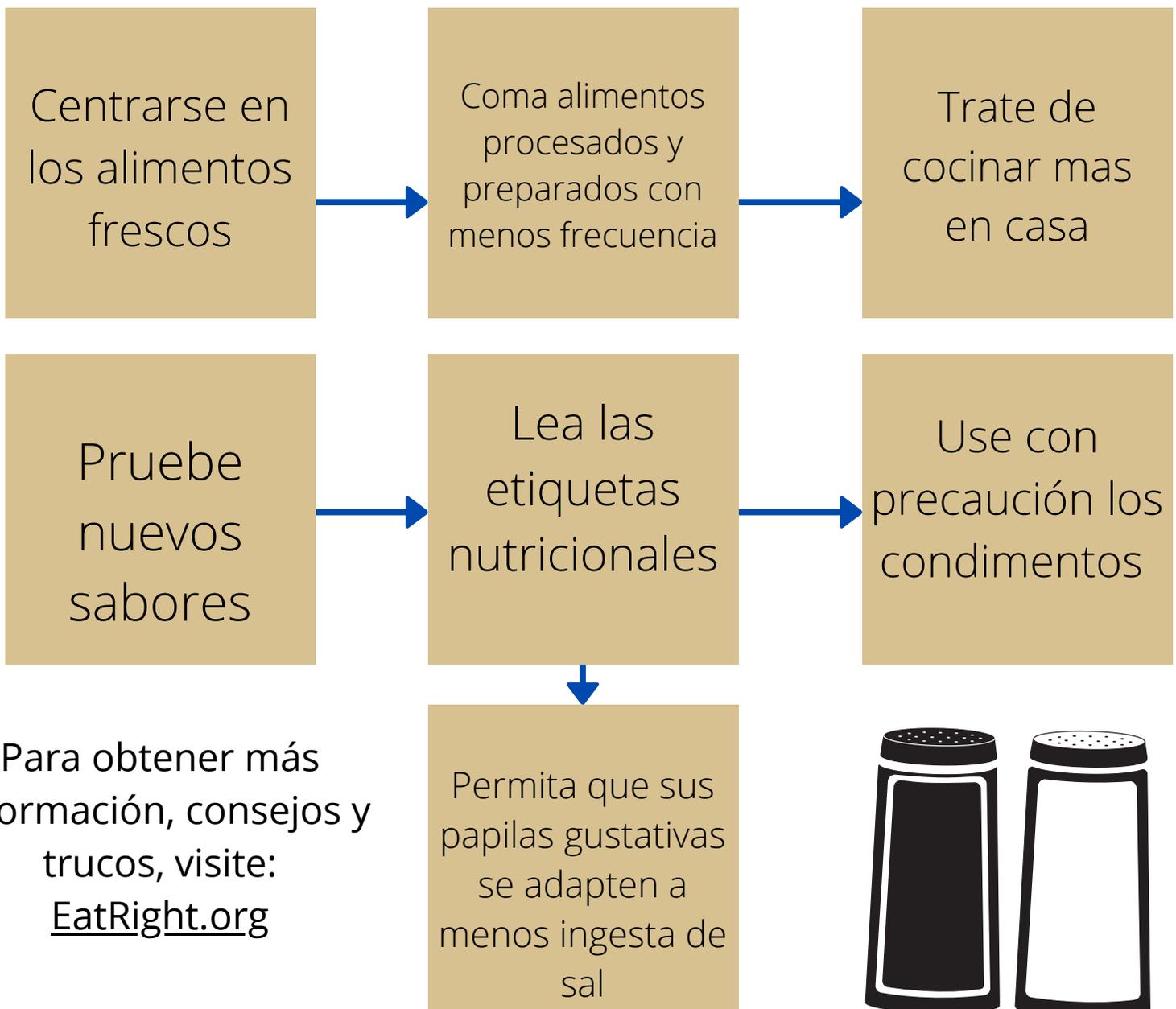
Alimentarse mejor con menos sal

La mayoría de los estadounidenses consumen demasiado en la dieta. El sodio en la sal afecta la presión arterial, y contribuye a el desarrollo de hipertensión.

*(La sal es el nombre común del cloruro de sodio).

Las pautas dietéticas para los estadounidenses a 2020-2025, recomiendan menos de 2,300mg por día de sodio e incluso menos para niños menores de 14 años.

Estas son algunas formas de comer bien con menos sal:



¿Cómo reconocer los recursos precisos acerca de la vacuna del COVID-19 ?

- Antes de considerar la información sobre vacunas en Internet, verifique que la información provenga de una fuente confiable (.gov, .org, .edu).
- Tenga en cuenta que el contenido gubernamental y universitario en la web se basa en ciencia revisada por pares.

Próximamente, ¿quiénes son elegibles para recibir la vacuna?

- Trabajadores esenciales adicionales de primera línea (Fase 1B)
- Otros trabajadores esenciales (Fase 1C)
- Población general (Fase 2)

Información del Condado de Union

¿DÓNDE PUEDEN REGISTRARSE LOS RESIDENTES PARA SU VACUNA?

Se requiere cita previa. Visite el sitio web, ucnjvaccine.org para programar su vacuna. Asimismo, puede llamar al **908-518-4307** para programar la cita. Recibirá instrucciones por mensaje de texto o correo electrónico.

Las personas también pueden registrarse a través del Sistema de programación de vacunas de NJ (NJVSS) en <https://covidvaccine.nj.gov/>

Tenga en cuenta que las fases de vacunación son provisionales y están sujetas a cambios. El movimiento entre las fases de elegibilidad para la vacunación puede fluir paso a paso. Una fase puede superponerse con otra. No todas las personas en cada fase serán vacunadas antes de abrirse a grupos adicionales, y no todos los grupos dentro de una fase específica serán elegibles para recibir la vacuna al mismo tiempo.

Igualmente, este al tanto de que los procesos de registro toman tiempo en desarrollarse y expandirse, se está haciendo todo lo posible para implementar la vacunación de manera expedita.

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

Para programar citas para el examen del COVID-19, vacunación u obtener mayor información sobre prevención y protección, visite el sitio web del condado de Union:

<https://ucnj.org/covid19/>



En caso de preguntas o para mayor información, contáctenos al:
(973) 680-4024
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003



Síguenos en nuestras redes sociales
[bloomfieldhdnj](https://www.facebook.com/bloomfieldhdnj)

