

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

JULY 2025 | ISSUE 7

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

TIPS TO PROTECT
YOUR VISION

EXPLORING:
HEPATITIS C

HEALTH
SCREENINGS

RESOURCES

CONTACT US FOR MORE
INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM
/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtwpnj.com/158/HEALTH-DEPARTMENT)

 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDHDNJ



UV SAFETY TIPS

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Ultraviolet (UV) light can damage your skin, and overexposure to it, primarily from the sun, is the leading cause of most skin cancers. Some tips to protect yourself against it include:

1

WEAR SUNSCREEN

Apply sunscreen with an SPF of 30 or higher, even on cloudy days. Be sure to reapply every two hours, and after swimming or sweating.

2

STAY IN THE SHADE

Staying in the shade is one of the most effective ways to reduce UV exposure. Aim to avoid direct sunlight between 10:00 AM - 4:00 PM, when UV rays are at their strongest.

3

WEAR PROTECTIVE CLOTHING

If possible, wear long-sleeved shirts, pants, and wide-brimmed hats. Look for clothes that are made with UV protection.

4

AVOID TANNING BEDS

Tanning beds emit harmful UV radiation, can cause long-term skin damage and increase your risk of skin cancer.



For more information about how to protect yourself from UV light, visit cancer.org/sunsafety or scan the QR code:

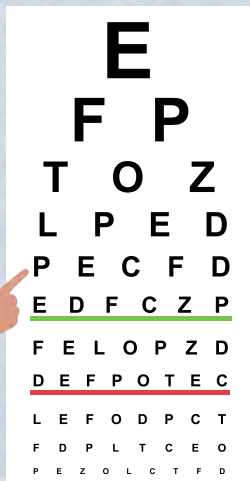


TIPS TO PROTECT YOUR VISION

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHY IS IT IMPORTANT TO PROTECT YOUR VISION?

Protecting your vision is important because your eyes play a vital role in nearly everything you do—from reading and driving to working and staying connected with others. Good vision supports your independence, safety, and quality of life, while untreated eye problems can lead to permanent damage and even blindness. Read below to learn some tips on how to protect your vision.



RECOMMENDED TIPS

- 1 Visit your eye care professional for an eyecare exam.
- 2 Wear sunglasses that protect against ultraviolet (UV) rays.
- 3 Clean your hands and contact lenses properly.
- 4 Eat foods that boost your eye health.
- 5 Control your blood sugar levels; uncontrolled diabetes can cause blindness.
- 6 Follow the 20/20/20 rule: look at something 20 feet away for 20 seconds every 20 minutes.



FUN FACTS ABOUT YOUR EYES:



- The six muscles in each of your eyes move faster than any other muscles in your body.
- Did you know that you can't sneeze with your eyes opened?
- The average person blinks approximately 15-20 times per minute.

20 FOODS THAT BOOST EYE HEALTH:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. Carrot | 11. Cantaloupe |
| 2. Sweet potato | 12. Apricot |
| 3. Orange | 13. Grapefruit |
| 4. Peach | 14. Tangerine |
| 5. Tomato | 15. Lemon |
| 6. Avocado | 16. Strawberry |
| 7. Almond | 17. Romaine lettuce |
| 8. Kale | 18. Broccoli |
| 9. Spinach | 19. Collards |
| 10. Egg | 20. Sunflower seeds |

To learn more about eye health, visit the [CDC](https://www.cdc.gov/eyehealth/) website, or scan the QR code:



EXPLORING: HEPATITIS C

Written & designed by Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES

WHAT IS HEPATITIS C?

Hepatitis C is a viral infection caused by the **hepatitis C virus (HCV)**. This virus attacks the liver, causing both acute and chronic illnesses. The acute disease is mainly asymptomatic, but the chronic one may cause **cirrhosis** (scarring of the liver), **liver cancer**, and **liver failure**.

IS THERE A CURE? **Yes!** Hepatitis C can be treated and cured. Early detection is key.

WHAT ARE THE SYMPTOMS?

Some people have no symptoms — **that is why testing matters!**

- Fever.
- Fatigue.
- Yellow skin/eyes (jaundice).
- Nausea & abdominal pain.
- Lack of appetite.
- Dark-colored urine.

HOW DO YOU GET IT?

The HCV spreads through contact with **infected blood** via sharing needles, transfusions with unscreened blood, and from mother to baby during pregnancy.

The **virus does not spread** through breast milk, food, water, or casual contact, such as hugging, and kissing.

WHO SHOULD GET TESTED?

The U.S. Preventive Services Task Force recommends that all adults aged **18 to 79** should be screened for hepatitis C. *You may be at **higher risk if you:***

- Use or have used needles for drugs.
- Had a blood transfusion or organ transplant before 1992.
- Were born to a parent with hepatitis C.
- Have been in prison or have a tattoo.
- Work in healthcare and were exposed to blood.

PREVENTION RECOMMENDATIONS

- **Practice** safe behaviors: never share needles, avoid using illegal drugs.
- **Choose** clean, reputable tattoo and piercing shops.
- **Talk** to your healthcare provider about getting tested for Hepatitis C

 **Currently, there is no vaccine for Hepatitis C.**

WANT TO KNOW MORE?

To read and learn more about **Hepatitis C**, visit the **Mayo Clinic/Hepatitis C website**, or please scan the QR Code below:



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Bloomfield Farmer's Market

3:30 PM – 6:30 PM

07/08/2025

07/29/2025

08/12/2025

08/26/2025

Bloomfield Civic Center

11:00 AM – 12:00 PM

07/17/2025

08/21/2025

09/18/2025

10/16/2025

For more information, call 973-680-4024.

VACCINE CLINIC:

FREE Immunizations for children and adults who are uninsured/underinsured, or who are Medicaid recipients, or have NJ Family Care Part A.

By appointment only. For more information, call the Bloomfield Department of Health at 973-680-4058.

GLUCOSE SCREENING:

7/23/2025

12:00–2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.

DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

7/7/2025 and 8/30/2025

9:00 AM – 3:00 PM

Bloomfield Municipal Building

REGISTRATION REQUIRED.

Call Eddy Melo at 973-325-2266 ext. 1040

RESOURCES

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

RWJBarnabas Health: Types of Hepatitis: RWJBarnabas Health Medical Group provider, Su Wang, MD, Internal Medicine, and Medical Director of Viral Hepatitis Programs for Cooperman Barnabas Medical Center, explains the differences between Hepatitis A, B, and C, immunizations, and screenings.

Scan the QR for more:



YOUR OPINION MATTERS!



We would like to have some feedback about our newsletter! Please scan the QR code below to complete our 5 question survey.



www.surveymonkey.com/r/5TQCCPT

CORD BLOOD AWARENESS MONTH

Written & Designed by Kaamilya King BS, LPN



Cord Blood is the blood that remains in the umbilical cord and placenta after birth. **BIRTH** is the **ONE & ONLY OPPORTUNITY** to collect your child's cord blood.



Stem cells are unique cells with the ability to replace damaged or diseased cells.



1 in 3 people will benefit from stem cell therapy in their lifetime.

Many parents are saving their baby's cord blood in case it is needed later. This blood contains stem cells and can be used to treat certain diseases.

Today, stem cells from cord blood are being successfully used to save lives.

HOW CORD BLOOD BANKING WORKS



1

A collection kit is mailed to your home, including everything needed for your doctor

2



On the day of delivery, give the kit to your doctor to collect cord blood

4



Cord is clamped and cut

3



Baby is born with umbilical cord and placenta attached

5



Blood is drawn from the clamped cord into collection bags and then stored in special containers

6



Collection bags are transported to labs where the blood is prepared for banking

For more information visit: Vitalant Cord Blood Services at vitalanthhealth.org, or scan the QR code:



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

JULIO 2025 | PUBLICACIÓN 7

EN ESTA PUBLICACIÓN:

TIPS PARA PROTEGER SU VISIÓN

APRENDIENDO DE HEPATITIS C

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MAS INFORMACIÓN,
CONTACTENOS
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

[HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT](https://bloomfieldtwpnj.com/158/HEALTH-DEPARTMENT)

 SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA
DE INSTAGRAM
@BLOOMFIELDHDNJ



CÓMO PROTEGERSE CONTRA LOS RAYOS ULTRAVIOLETA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

Los rayos ultravioleta (UV) pueden dañar la piel; el estar frecuentemente expuesto al sol es la causa principal de la mayoría de los cánceres de piel. Algunos consejos para protegerse incluyen:

1 UTILIZE PROTECTOR SOLAR

Aplicar protector solar con SPF de 30 o más, incluso en días nublados. Asegúrese de reaplicarlo cada dos horas y después de nadar o sudar.

2 PERMANEZCA EN LA SOMBRA

Estar en la sombra es una de las maneras más efectivas de reducir la exposición a los rayos UV. Evite la luz solar directamente entre las 10:00 AM - 4:00 PM, ya que a estas horas los rayos UV son más intensos.

3 USAR ROPA DE PROTECCIÓN SOLAR

Si es posible, use camisas de manga larga, pantalones y sombreros de ala ancha. Busque ropa con protección UV.

4 EVITE LAS CAMAS DE BRONCEADO

Las camas de bronceado emiten radiación ultravioleta dañina, pueden causar daños a la piel a largo plazo y aumentar el riesgo de cáncer de piel.



Para obtener más información sobre cómo protegerse de los rayos UV, visite cancer.org/sunsafety o escanee el código QR:



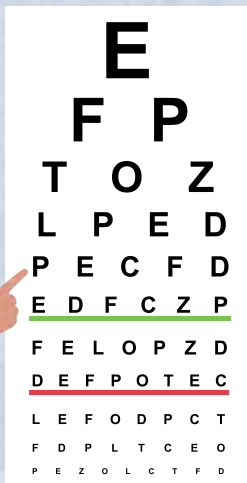
TIPS PARA PROTEGER SU VISIÓN



Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER SU VISIÓN?

Proteger su visión es importante porque los ojos tienen un rol importante en casi todo lo que haces, como leer, conducir, trabajar y hasta para estar conectado con los demás. Una visión saludable contribuye a su independencia, seguridad y calidad de vida, mientras que los problemas oculares no tratados pueden provocar daños permanentes e incluso ceguera. Lea a continuación algunos consejos sobre cómo proteger su vista.



TIPS RECOMENDADOS

1 Visite a su oftalmólogo para realizarse un examen ocular

2 Use gafas de sol que protejan contra los rayos ultravioleta (UV).

3 Limpie adecuadamente sus manos y lentes de contacto.

4 Consuma alimentos que mejoren la salud de sus ojos.

5 Controle sus niveles de azúcar en la sangre; la diabetes descontrolada puede causar ceguera.

6 Siga la regla 20/20/20: mire algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos cada 20 minutos.

Para obtener más información sobre la salud ocular, visite [NIH/Ojos](https://www.nih.gov/eyes) o escanee el código QR:



DATOS CURIOSOS SOBRE SUS OJOS:



- Los seis músculos de cada ojo se mueven más rápido que cualquier otro músculo del cuerpo.
- ¿Sabías que no puedes estornudar con los ojos abiertos?
- Una persona promedio parpadea aproximadamente de 15 a 20 veces por minuto.

20 ALIMENTOS QUE MEJORAN LA SALUD OCULAR:

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. Zanahoria | 11. Melón |
| 2. Papa dulce | 12. Durazno |
| 3. Naranja | 13. Pomelo |
| 4. Melocotón | 14. Mandarina |
| 5. Tomate | 15. Limón |
| 6. Aguacate | 16. Fresa |
| 7. Almendras | 17. Lechuga |
| 8. Kale | 18. Brócoli |
| 9. Espinacas | 19. Coles |
| 10. Huevo | 20. Semillas de girasol |

APRENDIENDO DE LA HEPATITIS C

Escrito & diseñado por Anamaria Valencia, MD, MPH, MCHES

¿QUÉ ES LA HEPATITIS C?

La hepatitis C es una infección viral causada por el **virus de la hepatitis C (VHC)**. Este virus infecta el hígado, causando enfermedades tanto aguda como crónicas. La enfermedad aguda es en su mayoría asintomática, pero la crónica puede causar **cirrosis** (o cicatrización del hígado), **cáncer de hígado** e **insuficiencia hepática**.

¿TIENE CURA?

¡Sí! La hepatitis C se puede tratar y curar. La detección temprana es clave.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Algunas personas son asintomáticas: **¡por eso es importante hacerse la prueba!**

- Fiebre.
- Fatiga.
- Piel u ojos amarillosos (ictericia).
- Náuseas y dolor abdominal.
- Falta de apetito.
- Orina oscura.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

El VHC se transmite por contacto con **sangre infectada** al compartir agujas, por medio de transfusiones de sangre contaminada y de madre a hijo durante el embarazo. El **virus no se transmite** a través de la leche materna, los alimentos, el agua ni por contacto casual, como abrazos y besos.

¿ESTOY EN RIESGO ?

El Grupo de Servicios Preventivos de los EE. UU, recomienda que todos los adultos de **18 a 79 años** se realicen la prueba de detección de la hepatitis C. **Usted podría tener mayor riesgo si:**

- Usó o ha usado agujas para drogas.
- Recibió una transfusión de sangre o un trasplante de órgano antes de 1992.
- Nació de una madre con hepatitis C.
- Estuvo en prisión o tiene un tatuaje.
- Trabaja en el sector salud y tuvo exposición a sangre.

TIPS DE PREVENCIÓN

- **Practica hábitos seguros:** nunca compartas agujas, evita el consumo de drogas ilegales.
- **Elige** locales de tatuajes y piercings de buena reputación.
- **Consulta** con tu médico acerca de la posibilidad de hacerte la prueba de la hepatitis C.

Actualmente no existe vacuna contra la hepatitis C.

¿QUIERES SABER MÁS?

Para leer y aprender más sobre la **hepatitis C**, visite el sitio web de la **Clínica Mayo/Hepatitis C** o escanee el código QR aquí abajo:



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mercado Campesino de Bloomfield

3:30 PM – 6:30 PM

07/08/2025

07/29/2025

08/12/2025

08/26/2025

Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM – 12:00 PM

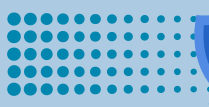
07/17/2025

08/21/2025

09/18/2025

10/16/2025

Para más información, llame al 973-680-4024.



CLÍNICA DE VACUNACIÓN:



Programa de vacunas **SIN COSTO**, para niños y adultos que no tienen seguro o tienen cobertura insuficiente, o que aquellos beneficiarios de Medicaid o tienen NJ Family Care Parte A.

Se requiere cita previa. Para más información, llame al Departamento de Salud de Bloomfield al 973-680-4058.

PRUEBA DE GLUCOSA



7/23/2025

12:00–2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield

Para más información, llame al 973-680-4024.



SERVICIOS DENTALES



Zufall Van Dental en:
7/7/2025 y /8/30/2025

9:00 AM – 3:00 PM

Edificio Municipal de Bloomfield

SE REQUIERE REGISTRACIÓN PREVIA

Llame a Eddy Melo al 973-325-2266 ext. 1040



RECURSOS

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Prevención de la Hepatitis B y C- Video de la Organización

Panamericana de la Salud: Este video corto te cuenta detalles de estas hepatitis, síntomas, complicaciones, y te da recomendaciones de prevención.

<https://www.youtube.com/watch?v=iPN8SVNNS0>

Escanea este código QR:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



¡Nos gustaría recibir comentarios sobre nuestro boletín! Escanee el código QR para completar nuestra encuesta de 5 preguntas.

ESCANEA
AQUÍ



www.surveymonkey.com/r/Z3CDCCS

MES DE LA SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL

Escrito & diseñado por Kaamilya King BS, LPN



La sangre del cordón umbilical es la sangre que permanece en el cordón umbilical y placenta luego del parto. La única oportunidad de colectarla es durante el **NACIMIENTO**.



Las células madre son células únicas con la capacidad de reemplazar células dañadas o enfermas



1 en 3 personas se beneficiarán de esta terapia a lo largo de la vida.

Muchos padres guardan sangre del cordón umbilical, en caso de necesitarla a futuro. Esta contiene células madre y puede tratar enfermedades.



Hoy en día, las células madre de la sangre del cordón umbilical se utilizan con éxito para salvar vidas.



¿CÓMO FUNCIONA EL ALMACENAJE?



1

Un kit de recolección es enviado a casa, con todo lo que su médico necesita.

2



El día del parto, entréguelo a su médico.

4



El cordón se pinza y corta.

3



El bebé nace conectado al cordón umbilical y placenta.

5



La sangre se extrae del cordón umbilical y se colecta, para luego almacenarse en recipientes especiales.

6



Una vez recolectada, la sangre se transporta a un laboratorio para su almacenaje.

Para mayor información acerca del tema, visite [Medline/SangreCordónUmbilical](#), o escanea el Código QR:

