

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

AUGUST 2025 | ISSUE 8

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

BACK TO SCHOOL:
IMMUNIZATIONS

BACTERIAL
MENINGITIS

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)

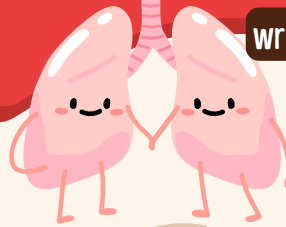
 FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT
@BLOOMFIELDHDNJ



HEALTHY LUNGS MATTER

TIPS TO KEEP YOUR LUNGS HEALTHY

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



Our lungs help us breathe and stay alive. When our lungs are healthy, it is easier to play, move, and stay well. Let's learn how to keep our lungs strong and healthy with the tips below!

DO NOT SMOKE

1

Avoid smoking; this includes nicotine, tobacco and marijuana. Research shows that marijuana smoke does contain damaging toxins similar in tobacco products. To learn more about this, visit lung.org.

CHECK THE AIR QUALITY OUTSIDE



2

Avoid being outside during bad air quality days. To check the air conditions in your neighborhood, visit airnow.gov.

EXERCISE



3

Participating in regular physical activity can help keep your lungs healthy. Being physically active can help reduce the risk of heart disease, stroke, diabetes and some forms of cancer, including lung cancer.



To learn more about how to lung health, visit the American Lung Association website at lung.org or scan the QR code:



NJ SCHOOL IMMUNIZATION REQUIREMENTS

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Before going back to school, it's important to get your shots. Shots, or vaccines, help protect you from getting sick. They also help keep your friends, teachers, and family safe. Look at the chart below to see which shots kids need in New Jersey.



DID YOU KNOW?

The Bloomfield Department of Health provides immunizations for adults and children. Call 973-680-4058 for more information.

IMMUNIZATION REQUIREMENTS CHART:

MINIMUM NUMBER OF DOSES FOR EACH VACCINE	GRADE/LEVEL CHILD ENTERS SCHOOL:		
	KINDERGARTEN - 1 ST GRADE	2 ND - 5 TH GRADE	6 TH GRADE AND HIGHER
DTAP: Diphtheria, Tetanus, acellular Pertussis	5 DOSES* <i>*4 total doses; 1 extra dose given on or after 4th birthday.</i>	3 DOSES	3 DOSES
POLIO IPV: Inactivated Polio Vaccine	4 DOSES* <i>*3 total doses; 1 extra dose given on or after 4th birthday.</i>	3 DOSES	3 DOSES
MMR: Measles, Mumps, Rubella	2 DOSES	2 DOSES	2 DOSES
VARICELLA: Chickenpox	1 DOSE	1 DOSE	1 DOSE
HEP B: Hepatitis B	3 DOSES	3 DOSES	3 DOSES
MENINGOCOCCAL: Meningitis	NONE	NONE	1 DOSE* <i>*Required for children born on or after 1/1/1997; NOT before 10 years of age.</i>
TDAP: Tetanus, Diphtheria, acellular Pertussis	NONE	<i>As of 2020, children who received TDaP before age 10 need an additional dose.</i>	1 DOSE* <i>*Required for children born on or after 1/1/1997.</i>



For more information about the vaccination requirements for NJ schools, please visit the [NJDOH](https://www.njdoh.org) website, or scan QR code:



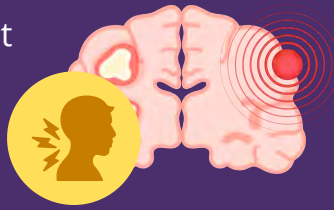
BACTERIAL MENINGITIS

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

WHAT ARE THE SYMPTOMS?

- Fever
- Headache
- Stiff neck
- Nausea
- Vomiting
- Sensitivity to light
- Confusion
- Seizures
- Irritability

Symptoms can appear within hours or 1–2 days after infection.



HOW DO YOU GET IT?

Bacterial meningitis is more common in **children** and **young adults**; the bacteria spreads through **respiratory droplets**, when a sick person coughs, talks, or spits. The **risk increases** if you live or spend time in close places like college dorms, military housing, or schools.

HOW SERIOUS IS IT?

Bacterial meningitis is **very serious**! Without quick treatment, it can cause **brain damage, hearing loss, kidney problems, or death**. If you have symptoms, see a doctor immediately. Early antibiotics can save your life.

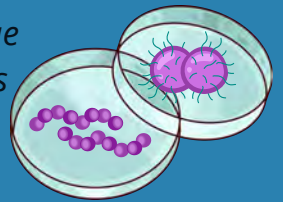


WHAT IS MENINGITIS?

Bacterial meningitis is a disease caused by different bacteria. These germs infect the **membranes** around the **brain** and **spinal cord**, causing **inflammation** and symptoms that can lead to death if not treated quickly.

The main bacteria causing meningitis are:

- *Neisseria meningitidis*
- *Streptococcus pneumoniae*
- *Haemophilus influenzae*
- *Listeria monocytogenes*



PREVENTION TIPS

- **Wash** your hands often.
- **Keep** things clean, especially places **many people touch**.
- **Do not share** personal items like drinks or utensils if you feel sick.
- **Get vaccinated!** There are vaccines that protect against many kinds of bacteria that cause meningitis, such as MenACWY and MenB.



WANT TO LEARN MORE?

To learn more about bacterial meningitis, visit [CDC/Meningitis](https://www.cdc.gov/meningitis) or simply scan the QR code below!

SCAN
ME! >>



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Bloomfield Farmer's Market

3:30 PM – 6:30 PM

08/12/2025

08/26/2025

09/09/2025

09/23/2025

Bloomfield Civic Center

11:00 AM – 12:00 PM

08/21/2025

09/18/2025

10/16/2025

11/20/2025

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:

9/24/2025

12:00–2:00 PM

Bloomfield Public Library

For more information, call 973-680-4024.

DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

8/30/2025 and 9/19/2025

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
American Lung Association:
How Indoor Air Quality Impacts Your Lungs: This three-minute video describes how indoor air quality impacts your lungs, as well as providing practical tips for improving the indoor air quality in your home.

Scan the QR for more:



www.youtube.com/watch?v=Aabz4MHXgT4

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

SPLASH PAD SAFETY TIPS

WRITTEN & DESIGNED BY KAAMILYA KING BS, LPN



Splash pads are water playgrounds designed for water play. The water sprayed on the users is recycled and can spread germs when it is not cleaned properly. To learn more about how to enjoy a healthy splash this summer, read the do's and don'ts below



ALWAYS REMEMBER SAFETY FIRST WHEN USING THE SPLASH PAD!



MAKE A SAFE SPLASH



SHOWER BEFORE PLAYING IN WATER



POOP OR PEE IN THE WATER



ALWAYS SUPERVISE CHILDREN



SWALLOW THE WATER



STAY HOME IF SICK WITH DIARRHEA



SIT OR STAND ON WATER JETS



CHANGE DIAPERS HOURLY



LET WATER GO UP YOUR NOSE



WEAR WATER SHOES



ROUGH HOUSE PLAY RUN OR JUMP

For more information visit CDC & Prevention or scan the QR Code:



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

AGOSTO 2025 | PUBLICACIÓN 8

EN ESTA PUBLICACIÓN:

REQUISITOS DE
VACUNACIÓN
ESCOLAR EN NJ

MENINGITIS
BACTERIANA

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)

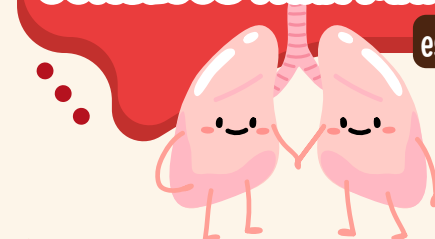
SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA
DE INSTAGRAM
@BLOOMFIELDHNDNJ



LOS PULMONES SANOS IMPORTAN

CONSEJOS PARA MANTENER LOS PULMONES SANOS

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



Nuestros pulmones nos ayudan a respirar y a mantenernos vivos. Cuando nuestros pulmones están sanos, es más fácil jugar, movernos y mantenernos sanos. ¡Aprenda sobre como mantener los pulmones fuertes y sanos con los siguientes consejos!

NO FUMES

1

Evite fumar; esto incluye la nicotina, el tabaco y la marihuana. Nuevos estudios demuestran que el humo de la marihuana contiene toxinas dañinas similares a las de los productos de tabaco. Para obtener más información, visite lung.org.

CHEQUEA LA CALIDAD DEL AIRE EXTERIOR

2



Evite estar al aire libre durante los días con mala calidad del aire. Para consultar las condiciones del aire en su vecindario, visite espanol.airnow.gov

HAGA EJERCICIO

3



Participar en actividad física frecuentemente puede ayudar a mantener los pulmones sanos. Mantenerse físicamente activo puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón.



Para aprender más sobre la salud pulmonar, visite la página web de la Asociación Estadounidense del Pulmón lung.org/espanol o escanee el código QR:



REQUISITOS DE VACUNACIÓN ESCOLAR EN NJ

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



Antes de volver a la escuela, es importante vacunarse. Las vacunas ayudan a protegerte de las enfermedades. También ayudan a mantener sanos a tus amigos, profesores y familiares. Consulta la tabla a continuación para ver qué vacunas necesitan los niños en Nueva Jersey.



¿SABÍAS QUE?

El Departamento de Salud de Bloomfield tiene un programa de vacunas para adultos y niños. Llame al 973-680-4058 para más información.

TABLA DE REQUISITOS DE VACUNACIÓN:

NÚMERO MÍNIMO DE DOSIS PARA CADA VACUNA	GRADO/NIVEL ESCOLAR QUE EL NIÑO INGRESA A LA ESCUELA:		
	KINDER - 1 ^{ER} GRADO	2 ^{DO} - 5 ^{TO} GRADO	6 ^{TO} GRADO EN ADELANTE
DTAP: Difteria, Tétanos, Tos ferina acelular	5 DOSIS* <i>*4 dosis en total; 1 dosis adicional administrada el día del 4^{to} cumpleaños o después.</i>	3 DOSIS	3 DOSIS
POLIO IPV: Vacuna del Polio Inactivada	4 DOSIS* <i>*3 dosis en total; 1 dosis adicional administrada el día del 4^{to} cumpleaños o después.</i>	3 DOSIS	3 DOSIS
MMR: Sarampión, Paperas y Rubéola	2 DOSIS	2 DOSIS	2 DOSIS
VARICELLA: Varicela	1 DOSIS	1 DOSIS	1 DOSIS
HEP B: Hepatitis B	3 DOSIS	3 DOSIS	3 DOSIS
MENINGOCOCCAL: Meningitis	NINGUNA	NINGUNA	1 DOSIS* <i>*Requerido para niños nacidos a partir del 1/1/1997; NO antes de los 10 años de edad.</i>
TDAP: Tétanos, Difteria, Tos ferina acelular	NINGUNA	A partir del 2020, los niños que recibieron TDaP antes de los 10 años necesitan una dosis adicional.	1 DOSIS* <i>*Requerido para niños nacidos a partir del 1/1/1997.</i>



Para más información sobre los requisitos de vacunación para las escuelas de Nueva Jersey, visite la página web del [Departamento de Salud de NJ](#), o escanee el código QR:



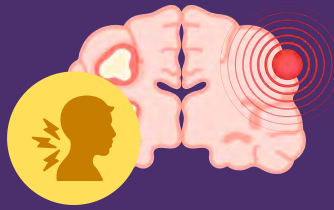
MENINGITIS BACTERIANA

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

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Rigidez de cuello
- Náusea y vómito
- Sensibilidad a la luz
- Confusión
- Convulsiones
- Irritabilidad

Los síntomas pueden aparecer en pocas horas o 1-2 días luego de la infección.

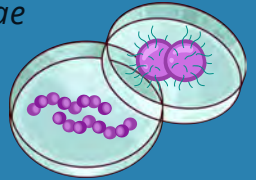


¿QUÉ ES LA MENINGITIS?

La **meningitis bacteriana** es una enfermedad causada por ciertas bacterias, las que infectan las **membranas** que rodean el **cerebro** y la **médula espinal**, causando **inflamación** y síntomas que pueden ser mortales de no tratarse rápido.

Las principales bacterias que causan meningitis son:

- *Neisseria meningitidis*
- *Streptococcus pneumoniae*
- *Haemophilus influenzae*
- *Listeria monocytogenes*



¿CÓMO SE CONTAGIA?

La **meningitis bacteriana** es más común en niños y adultos jóvenes. Las bacterias causantes se propagan a través de **gotitas respiratorias**, cuando una persona enferma tose, habla o escupe. El **riesgo aumenta** al vivir o estar en lugares cerrados, como residencias estudiantiles o militares, y en escuelas.



TIPS DE PREVENCIÓN

- **Lávate** las manos con frecuencia.
- **Mantén** todo limpio, especialmente superficies que están en contacto con muchas personas.
- **No compartas** artículos personales en caso de sentirte enfermo.
- **¡Vacúnate!** Existen vacunas que protegen contra las bacterias que causan meningitis, como MenACWY y MenB.



¿QUÉ TAN GRAVE ES?

La meningitis bacteriana es **muy grave**. Sin un tratamiento oportuno, puede haber **daño cerebral, pérdida de audición, problemas renales o muerte**. Si presenta síntomas, consulte al médico de inmediato. El uso temprano de antibióticos puede salvarle la vida.



¿QUIERES APRENDER MÁS?

Visita la página web de la [Clínica Mayo/Meningitis](#), o escanea el código QR aquí abajo!

ESCANEE
AQUÍ



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mercado Campesino de Bloomfield

3:30 PM – 6:30 PM

08/12/2025

08/26/2025

09/09/2025

09/23/2025

Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM – 12:00 PM

08/21/2025

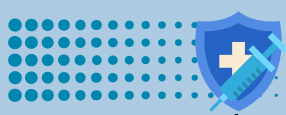
09/18/2025

10/16/2025

11/20/2025



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



9/24/2025

12:00–2:00 PM

Biblioteca Pública de Bloomfield



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

SERVICIOS DENTALES



**Zufall Van Dental en:
8/30/2025 y 9/19/2025**

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

Video de la Sociedad Pulmonar Americana- Recuperarse de una infección pulmonar grave

Este video te da consejos para recuperarte rápido y saludablemente de infecciones pulmonares.
https://www.youtube.com/watch?v=uQJgUx_0sq8

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

TIPS DE SEGURIDAD PARA PARQUES CON CHORROS DE AGUA

ESCRITO & DISEÑADO POR KAAMILYA KING BS, LPN



Los parques con juegos/chorros acuáticos están diseñados para jugar en el agua. El agua en estos parques, es agua que se recicla, por lo que puede propagar gérmenes de no tener una limpieza adecuada. Para divertirse de forma saludable este verano, lee los consejos a continuación.



RECUERDA SIEMPRE ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD



JUEGOS SALUDABLES



DÚCHATE ANTES DE JUGAR EN EL AGUA



NO ORINES/DEFEQUES EN EL AGUA



SIEMPRE SUPERVISIÓN POR UN ADULTO



NO CONSUMAS EL AGUA DE LOS JUEGOS



EN CASO DE DIARREA, QUÉDATE EN CASA



NO TE PARES/SIENTES EN LOS CHORROS JETS



CAMBIAR PAÑALES CADA HORA



NO DEJES QUE EL AGUA ENTRE POR LA NARIZ



USE CALZADO ACUÁTICO



NO JUEGUES BRUSCO CORRAS O SALTES

Para mayor información, visite los CDC, o escanea el código QR:

