

HEALTHY LIVING IN GLEN RIDGE

SEPTEMBER 2025 | ISSUE 9

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

NUTRITION FOR
CHOLESTEROL

BACTERIAL
MENINGITIS VACCINES

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



FOOD SAFETY TIPS

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Food safety is important because it helps prevent foodborne illnesses that can make people sick. Practicing safe food handling, cooking, and storage can reduce the risk of contamination from harmful bacteria, viruses, and chemicals.

1 CLEAN: WASH HANDS YOUR HANDS, UTENSILS, AND SURFACES OFTEN



Germs that cause illness can live in many areas of your kitchen. Be sure to wash your hands for at least 20 seconds and disinfect utensils and surfaces regularly.

2 SEPARATE: DO NOT CROSS CONTAMINATE



Keep raw and cooked foods separate, especially raw meat, poultry, seafood, and eggs. Use a separate cutting board for raw foods and another one for fruits and vegetables.

3 COOK TO THE RIGHT TEMPERATURE



Food should be cooked to the right temperature to kill harmful germs. To learn more about the safe internal temperatures for cooking, visit foodsafety.gov.

4 CHILL: REFRIGERATE AND FREEZE FOOD PROPERLY



Do not leave perishable food out for more than 2 hours. Be sure the temperature for your refrigerator is set to 40°F (4°C) or below, and the freezer to 0°F (-18°C) or below.

For more information about food safety, visit foodsafety.gov or scan the QR code:



NUTRITION FOR CHOLESTEROL

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



WHAT IS CHOLESTEROL???

Cholesterol is a waxy, fat-like substance found in your blood. Although your body needs some cholesterol to build cells and produce vitamins and hormones, too much can be harmful to your health.

Vegetable Side Dish Recipe:

Roasted Spring Asparagus



INGREDIENTS:

- ✓ 1 pound thin asparagus spears
- ✓ 1 tablespoon extra virgin olive oil
- ✓ ½ teaspoon salt
- ✓ ¼ to 1 teaspoon freshly ground pepper, or to taste
- ✓ 2 teaspoons truffle oil (optional)

DIRECTIONS:

- 1 Preheat oven to 425°F (218°C).
- 2 Clean and trim asparagus. Peel the ends if the spears are thick.

- 3 Drizzle a roasting pan with the olive oil and lay the asparagus evenly in the pan. Turn to coat with the oil. Season with salt and pepper.
- 4 Roast the asparagus for approximately 20 minutes, or until the stalks are tender yet crisp. Remove from the pan and transfer to a serving dish.
- 5 Drizzle with the truffle oil, if using. Serve warm or at room temperature.

This recipe has been provided by the Academy of Nutrition and Dietetics. Scan the QR code for more information.



NUTRITION TIPS TO LOWER CHOLESTEROL:



Changing your diet can help lower your cholesterol and prevent harmful fats from clogging your arteries. Some nutrition tips include:

- Limiting consumption of red and processed meats, such as steak, salami, sausage, bacon, hot dogs, etc.
- Trim visible fat from meat before cooking.
- Eat more fish, poultry, and plant-based protein (beans, nuts, lentils, etc.)
- Cook with olive oil spray.
- Consume fat-free or low-fat dairy products.
- Limit eating fried foods.

DID YOU KNOW?

According to Harvard Health, there are some foods that can help reduce high cholesterol levels. Read below to learn which foods to add to your cholesterol friendly diet.

FOODS THAT LOWER CHOLESTEROL

- Oats
- Barley
- Beans
- Eggplant
- Nuts
- Canola oil
- Apples
- Grapes
- Strawberries
- Citrus fruits

To read "11 Foods that Lower Cholesterol" by Harvard Health, scan the QR code:



To learn more about cholesterol, visit the American Heart Association website at heart.org/en/health-topics/cholesterol or scan the QR code:





BACTERIAL MENINGITIS VACCINES

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



Last month's newsletter explained how serious bacterial meningitis can be. This month, we are highlighting the vaccines that protect you against it. Keep reading to learn what vaccines can help you and your loved ones stay safe!

WHICH VACCINES CAN PREVENT MENINGITIS?

➤ *Meningococcal Vaccines*

In the U.S., there are two meningococcal vaccines, **MenACWY**, which protects against bacteria strains A, C, W, and Y; and **MenB**, which targets the B strain. **Recommended for teens, young adults, and high-risk groups.**

➤ *Pneumococcal Vaccines*

The pneumococcal conjugate vaccine (PCV), protects against *Streptococcus pneumoniae* by reducing the risk of pneumococcal meningitis. **Recommended for young children and older adults.**

➤ *Hib Vaccine (*Haemophilus influenzae* type b)*

This vaccine protects against meningitis caused by the Hib bacteria. **Recommended for infants.**

WHICH GROUPS ARE AT HIGH RISK FOR BACTERIAL MENINGITIS?

Infants, teens, young adults in group housing, older adults, people with weak immune systems or spleen issues, travelers to high-risk areas, and unvaccinated people exposed during outbreaks.



STAY INFORMED!

- If you have questions about these vaccines, talk to your doctor or your child's pediatrician.
- Vaccination is a simple and powerful way to protect yourself and your family from bacterial meningitis.

To learn more about these vaccines, visit [Immunize.org](https://www.immunize.org) or scan the QR code below to read the CDC's Vaccine Information Statements (VIS). VISs explain the benefits and risks of each vaccine mentioned above.

SCAN
ME! >>



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Glen Ridge Train Station

11:00 AM – 12:00 PM

09/10/2025

10/08/2025

11/12/2025

12/10/2025

Bloomfield Farmer's Market

3:30 PM – 6:30 PM

09/09/2025

09/23/2025

10/14/2025

10/28/2025

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:

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

TED-Ed: What actually causes high cholesterol? Travel into the digestive system to learn about cholesterol, and find out what the difference is between LDL and HDL cholesterol.

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

CHILDREN LIFE SKILLS WHAT TO DO IN AN EMERGENCY

WRITTEN & DESIGNED BY KAAMILYA KING, BS, LPN

PARENTS



Teaching your children life skills can prepare them to handle emergencies with confidence and potentially save lives - their own or others'. Although children maybe nervous, it is important to teach them to always stay clam in an emergency.

What to Teach Your Child

CHILDREN MUST KNOW!

- ▶ Their First & Last Name
- ▶ Parents / Guardian Name
- ▶ Telephone Number
- ▶ Address including Apt #
- ▶ How & When to dial **911**
- ▶ Not to talk or go with strangers

WHEN TO CALL **911**

- ▶ Fire
- ▶ Any harm or danger
- ▶ Car accident
- ▶ Someone is unconscious
- ▶ Someone is having trouble breathing

HOW TO CALL **911**

- ▶ Children should first go to a safe place before calling **911**
- ▶ Use phone to press **9-1-1** buttons
- ▶ Speak clear and give location
- ▶ Give all information and explain what happened as best as they can
- ▶ Children should be taught it is okay to trust the **911** operator

CHILDREN REMEMBER!  **911** is not a joke and should **ONLY** be used when someone needs help 

FOR MORE INFORMATION VISIT KIDSHEALTH.ORG OR SCAN QR CODE:



VIVIENDO SALUDABLE EN GLEN RIDGE

SEPTIEMBRE 2025 | PUBLICACIÓN 9

EN ESTA PUBLICACIÓN:

NUTRICIÓN PARA EL COLESTEROL

VACUNAS CONTRA LA 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
@BLOOMFIELDHDNJ



TIPS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

La seguridad alimentaria es importante porque ayuda a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos que pueden enfermar a las personas. Al seguir pasos simples para mantener la seguridad de manipulación, cocción y almacenamiento de alimentos se puede reducir el riesgo de contaminación por bacterias, virus y sustancias químicas dañinas.

1 LIMPIAR: LÁVESE LAS MANOS, LOS UTENSILIOS Y LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA.



Los gérmenes que causan enfermedades pueden vivir en muchas zonas de la cocina. Lávese las manos por lo menos por 20 segundos y desinfecte utensilios y superficies frecuentemente.

2 SEPARAR: EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA



Mantenga separados los alimentos crudos y cocidos, especialmente la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos. Use una tabla de cortar diferente para los alimentos crudos y otra para las frutas y vegetales.

3 COCINAR A LA TEMPERATURA ADECUADA



Los alimentos deben cocinarse a la temperatura adecuada para eliminar los gérmenes dañinos. Para obtener más información sobre las temperaturas internas recomendadas, visite foodsafety.gov.

4 ENFRIAR: REFRIGERAR Y CONGELAR LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE



No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Asegúrese de que la temperatura del refrigerador sea de 4 °C (40 °F) o menos, y la del congelador de -18 °C (0 °F) o menos.

Para más información sobre la seguridad alimentaria, visite espanol.foodsafety.gov/ ó escanee el código QR:



NUTRICIÓN PARA EL COLESTEROL

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia grasosa, y se puede encontrar en la sangre; nuestro cuerpo usa el colesterol para formar células, algunas hormonas y vitaminas, pero su exceso es perjudicial para la salud.

Plato para Acompañar de Verduras:

Espárragos al Horno



INGREDIENTES:

- ✓ 1 libra de espárragos finos
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ ¼ a 1 cucharadita de pimienta recién molida o al gusto
- ✓ 2 cucharaditas de aceite de trufa (opcional)

INSTRUCCIONES

- 1 Pre-calentar el horno a 425°F (218°C).
- 2 Limpiar y recortar los espárragos. Pele los extremos si los tallos son gruesos.

- 3 Rocíe un sartén para hornear con aceite de oliva y coloque los espárragos uniformemente en esta. Voltee para cubrir con el aceite. Sazone con sal y pimienta.
- 4 Hornee los espárragos aproximadamente 20 minutos o hasta que los tallos estén tiernos pero crujientes. Retire del horno y sirva en un plato adecuado.
- 5 Sí desea, rocíe con aceite de trufa. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Esta receta ha sido escrita por la Academia de Nutrición y Dietética. Escanea el código QR para más información.

Receta original en idioma inglés.



CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA BAJAR EL COLESTEROL:



Cambiar tu dieta puede ayudarte a reducir el colesterol y evitar que las grasas dañinas obstruyan sus arterias.

Algunos consejos nutricionales incluyen:

- Limitar el consumo de carnes rojas y procesadas, como bistec, salami, salchichas, tocino, etc.
- Retirar la grasa visible de la carne previo a cocinarla.
- Consumir más pescado, aves y proteínas vegetarianas (frijoles, frutos secos, lentejas, etc.).
- Cocinar con spray de aceite de oliva.
- Consumir productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Reducir el consumo de frituras.

¿SABÍAS QUÉ?

Según Harvard Health, algunos alimentos pueden ayudar a reducir los niveles altos de colesterol. Continúa leyendo para saber qué alimentos incluir en su dieta para así controlar el colesterol.

ALIMENTOS QUE REDUCEN EL COLESTEROL

- Avena
- Aceite de canola
- Cebada
- Manzanas
- Frijoles
- Uvas
- Berenjena
- Fresas
- Nueces
- Cítricos

Para leer "11 Alimentos que Reducen el Colesterol" de Harvard Health, escanee el código QR:



El título y artículo original es en idioma inglés.



Para obtener más información sobre el colesterol, visite la página web de la Biblioteca Nacional de Medicina: medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html ó escanee el código QR:





VACUNAS PARA PREVENIR LA MENINGITIS BACTERIANA



Escrito y diseñado por Anamaría Valencia, MD, MPH, MCHES

En la edición del mes pasado explicamos la importancia de la meningitis bacteriana; este mes queremos destacar las vacunas que te protegen contra ella. ¡Sigue leyendo para descubrir cuáles son las vacunas que pueden protegerte a ti y a tus seres queridos contra la meningitis!

¿QUÉ VACUNAS PUEDEN PREVENIR LA MENINGITIS?

➤ *Vacunas del meningococo*

En EE. UU., existen dos vacunas antimeningocócicas: **MenACWY**, que protege contra las cepas bacterianas A, C, W e Y, y **MenB**, que ataca la cepa B.

Estas vacunas son recomendadas para adolescentes, adultos jóvenes y grupos de alto riesgo.

➤ *Vacunas del neumococo*

La vacuna antineumocócica conjugada (PCV, por sus siglas en inglés) protege contra *Streptococcus pneumoniae* al reducir el riesgo de meningitis neumocócica.

Estas vacunas son recomendadas para niños pequeños y adultos mayores.

➤ *Vacuna contra la Hib (*Haemophilus influenzae* tipo b)*

Esta vacuna protege contra la meningitis causada por la bacteria Hib.

Esta vacuna es recomendada para bebés.

¿QUIÉNES ESTÁN EN ALTO RIESGO DE MENINGITIS BACTERIANA?

Bebés, adolescentes, adultos jóvenes que conviven en grupos, adultos mayores, personas inmunocomprometidas, o problemas del bazo, viajeros a zonas de alto riesgo y personas no vacunadas expuestas a brotes de meningitis.



¡INFÓRMATE!

- Consulte con su médico, o con el pediatra de su hijo (a) en caso de tener alguna pregunta sobre estas vacunas.
- Vacunarse es una forma sencilla y eficaz de protegerse y proteger a su familia de la meningitis bacteriana.

Para más información sobre estas vacunas, visite [Immunize.org](https://www.immunize.org) o escanee el código QR aquí abajo, así podrá leer las Declaraciones de Información sobre Vacunas de los CDC (estos explican beneficios y riesgos de cada vacuna).

ESCANEE
AQUÍ



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL



Estación de Tren

Glen Ridge

11:00 AM - 12:00 PM

09/10/2025

10/08/2025

11/12/2025

12/10/2025

Centro Cívico de Bloomfield

11:00 AM - 12:00 PM

09/18/2025

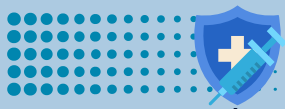
10/16/2025

11/20/2025

12/18/2025



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:

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 Organización Mundial de la Salud-Cinco Claves para la Inocuidad de los alimentos

Este video te da cinco claves para mantener los alimentos saludables y libres de los gérmenes dañinos.

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

ENSÉÑEMOS A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA

ESCRITO & DISEÑADO POR KAAMILYA KING, BS, LPN

PADRES



Enseñarles a sus hijos (as) habilidades para la vida los prepara para afrontar emergencias con confianza y de seguro salvar vidas, las suyas o las de otros. Aunque los niños (as) pueden estar nerviosos, es importante enseñarles a mantener la calma en caso de emergencia.

Qué enseñar a tus hijos e hijas

NIÑOS Y NIÑAS DEBEN SABER

- ▶ Nombre y apellido
- ▶ Nombre de los padres/tutor
- ▶ Número de teléfono
- ▶ Dirección y número de Apto
- ▶ Cómo y cuándo llamar al 911
- ▶ No hablar ni quedarse con extraños.

CUÁNDO LLAMAR AL 911

- ▶ Durante un incendio
- ▶ Cualquier daño o peligro
- ▶ Accidente automovilístico
- ▶ Alguien está inconsciente
- ▶ Alguien tiene dificultad para respirar

CÓMO LLAMAR AL 911

- ▶ Debes estar en un lugar seguro antes de llamar al 911.
- ▶ Usa las teclas del teléfono y marca 9-1-1.
- ▶ Habla claro y da la dirección.
- ▶ Dar toda la información y explicar lo sucedido lo mejor que puedan.
- ▶ A los niños se les debe enseñar que está bien confiar en la operadora del 911.

NIÑOS
RECUERDEN
QUE



EL 911 NO ES UN JUEGO. SÓLO SE DEBE USAR
CUÁNDO UNA PERSONA NECESITA AYUDA



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA KIDSHEALTH.ORG/ES/
O ESCANEA EL CÓDIGO QR AQUÍ:

