

HEALTHY LIVING IN VERONA

OCTOBER 2025 | ISSUE 10

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

HEALTH
EDUCATION WEEK

MASTITIS

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
@BLOOMFIELDDNJ



OCTOBER 27TH IS PRESCRIPTION DRUG TAKE BACK DAY!

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



LEARN HOW TO SAFELY DISPOSE YOUR MEDICINES!

Did you know that properly getting rid of unused or expired prescription medicine helps prevent accidental poisonings, reduces the risk of drug misuse and addiction, and protects the environment? Keep reading below to learn where to safely dispose your unused medicine!



HOW TO DISPOSE THE MEDICINE:

- ✓ Leave the medication in the original container.
- ✓ Remove your name and other identifying information.
- ✓ Leave the type/name of medication on the container.
- ✓ Drop medication into the permanent disposal box.



ACCEPTED MEDICINES:

- **Pain relievers:** Vicodin, Hydrocodone, Demerol, Oxycodone, Fentanyl
- **Anti-depressants:** Valium, Xanax, Zoloft, Prozac
- **Sleep aids:** Ambien, Lunesta, Sonata
- **Behavior Modification Meds:** Ritalin, Methylphenidate, Adderall
- **Cough medicine:** With Dextromethorphan
- Over-the-counter Medications
Vitamins and Supplements
Inhalers

NOT ACCEPTED MEDICINES:

- Liquid medications, medicated ointments and lotions, needles, syringes, lancets, epi-pen, bloody or infectious waste, insulin, thermometers, all other prescription medications.



WHERE IS A DISPOSAL BOX LOCATED?

Verona Police Department, 600 Bloomfield Avenue, Verona, NJ.
Available 24 hours a day, 7 days a week.

OCTOBER 20 - 24 IS HEALTH EDUCATION WEEK

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



WHAT IS HEALTH EDUCATION?

In public health, health educators teach individuals and communities how to improve their health and prevent disease by giving them the knowledge, skills, and resources they need to build healthier communities.



WHAT DO HEALTH EDUCATORS DO?

- Create and implement programs to help people learn healthy habits.
- Develop and share materials such as flyers, social media posts, or lesson plans to spread health messages.
- Work with community partners to make sure people have access to resources.
- Advocate for healthier policies that support safe environments and equal access to care.
- Attend and plan community events.

WHY IS HEALTH EDUCATION IMPORTANT FOR OUR COMMUNITY?

Health education is important for the community because it teaches people how to stay healthy, prevent sickness, and make positive lifestyle choices.

When everyone knows how to take care of their health and has access to helpful resources, the whole community becomes safer and stronger.

WHAT CREDENTIALS ARE COMMON TO BECOME A HEALTH EDUCATOR?

A Certified Health Education Specialist (CHES) is a credential from the National Commission for Health Education Credentialing (NCHEC) that shows professional competence in health education.

Those with more advanced experience are eligible to get a Master Certified Health Education Specialist (MCHES) credential.

It is also helpful to have a Master of Public Health (MPH) for advanced positions.

Mastitis: What Every Woman Should Know!

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

WHAT IS MASTITIS?

Mastitis is when the breast becomes swollen, red, and sometimes painful. It usually happens because of an infection or other causes like breastfeeding, injury, or even an insect bite. **Anyone can get mastitis**, women and men, but it is more common in **women who breastfeed**.

IF NOT TREATED, MASTITIS CAN BECOME AN INFECTION!



SYMPTOMS

- Redness
- Swelling
- Tenderness or Pain
- Cracked Skin
- Fever
- Lumps in the Breast

These symptoms appear suddenly, and they can affect one or both breasts.



DID YOU KNOW?

- 7–10% of women in the **U.S.** get **mastitis**.
- **30%** of women worldwide experience it.
- Mastitis often happens during the first **3 months** of **breastfeeding**.

WHAT CAUSES MASTITIS?

- Blocked milk ducts.
- Too much milk in the breast.
- Germs or skin infections.

TIPS TO PREVENT MASTITIS

- **Maintain** good hygiene by washing hands before touching breasts.
- **Wear clean**, supportive bras that fit well; avoid tight or dirty bras.
- Talk to a **lactation expert** before your baby's birth to learn proper breastfeeding techniques.
- **Breastfeed** frequently or use a pump if needed.
- **Fully empty** one breast before switching sides.
- Ensure your baby **latches correctly**.
- **Consider** going braless at home to relieve breast pressure.
- Quit smoking to **reduce** health risks.



To learn more about mastitis, visit the Mayo Clinic website at [Mayo Clinic/Mastitis](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mastitis/symptoms-causes/syc20025111) or scan the QR code next to this message. If you are experiencing symptoms of mastitis, please contact your doctor immediately!



SCAN ME

HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 – 1:30 PM

10/16/2025

11/20/2025

12/18/2025

Verona Community Center

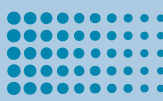
9:00 – 11:00 AM

10/01/2025

11/05/2025

12/03/2025

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:



10/08/2025

9:00–11:00 AM

Verona Community Center

For more information, call 973-680-4058.



DENTAL SERVICES:



Zufall Dental Van on:

10/25/2025

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

National Breast Cancer

Foundation: How to Perform a Breast Self-Exam:

In addition to receiving an annual mammogram, adult women should perform a monthly breast self-exam to look for any new lumps or irregularities in their breast tissue. But do you know how to perform a breast self-exam? Watch the video for 3 simple tips!

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

HALLOWEEN SAFETY TIPS

Written & Designed by Kaamilya King, BS, LPN



Kids love the magic of Halloween; that is why costume and traffic safety are important for trick or treaters. Here are some simple steps to follow that can help make this celebration safe and happy for everyone!

TRICK



COSTUME PRECAUTIONS

- Make sure costumes fit well
- Wear comfy shoes
- Avoid long trailing costumes to prevent trips and falls



BE SURE TO VISIBLY BE SEEN

- Have children wear reflective markings or carry a flashlight so they can be easily seen
- Always WALK together using sidewalks
- Remember to walk, DO NOT RUN
- Cross at street corners or walk signals & look both ways before crossing



TREAT



AVOID DARK HOUSES

- Only trick-or-treat in well-lit familiar areas
- Never enter a stranger's home
- Stick to popular trick-or-treating hours of 5:30-9:30 pm



CANDY SAFETY

- Parents should always check candy before children eat these
- Throw out open or torn candy
- Avoid homemade treats made by strangers
- Only eat treats after they have been checked by parents
- Do not eat candy/ treat, if you see such labels:



DO NOT EAT!

WHEN IN DOUBT, THROW IT OUT!



VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

OCTUBRE 2025 | PUBLICACIÓN 10

EN ESTA PUBLICACIÓN:

SEMANA DE
EDUCACIÓN DE LA
SALUD

MASTITIS

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

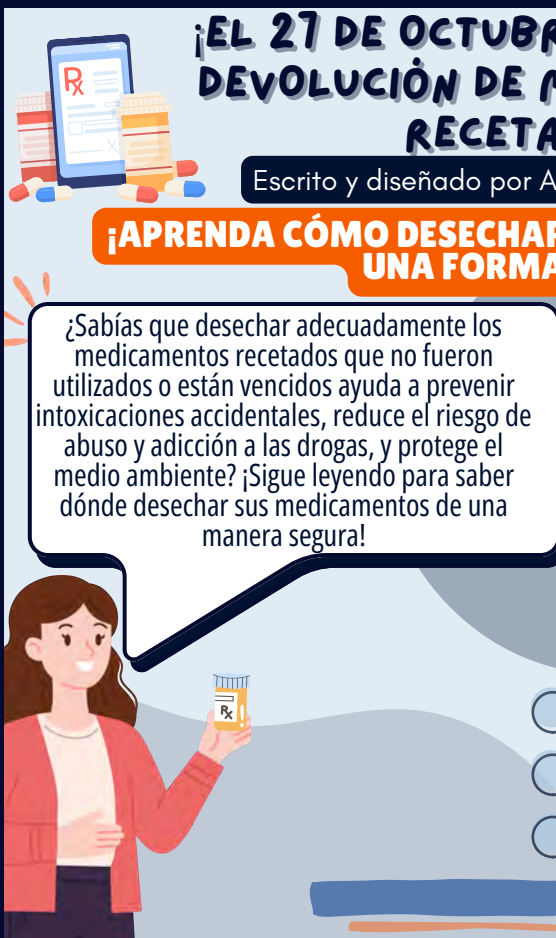
PARA MAS INFORMACIÓN,
CONTACTENOS
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA
DE INSTAGRAM
@BLOOMFIELDHNDJ





¿Sabías que desechar adecuadamente los medicamentos recetados que no fueron utilizados o están vencidos ayuda a prevenir intoxicaciones accidentales, reduce el riesgo de abuso y adicción a las drogas, y protege el medio ambiente? ¡Sigue leyendo para saber dónde desechar sus medicamentos de una manera segura!

¡EL 27 DE OCTUBRE ES EL DÍA DE DEVOLUCIÓN DE MEDICAMENTOS RECETADOS!

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¡APRENDA CÓMO DESECHAR SUS MEDICAMENTOS DE UNA FORMA SEGURA!

CÓMO DESECHAR EL MEDICAMENTO:

- ✓ Deje el medicamento en el envase original.
- ✓ Remueva su nombre y otra información de identificación.
- ✓ Deje el tipo/nombre del medicamento en el envase.
- ✓ Deposite los medicamentos en el contenedor de eliminación permanente.

MEDICAMENTOS ACEPTADOS:

- **Medicamentos para el dolor:** Vicodin, Hidrocodona, Demerol, Oxycodona, Fentanilo
- **Antidepresivos:** Valium, Xanax, Zoloft, Prozac
- **Medicamentos para dormir:** Ambien, Lunesta, Sonata
- **Medicamentos Psiquiátricos:** Ritalina, Metilfenidato, Adderall
- **Medicina contra la tos:** Toda aquella con dextrometorfano
- Medicamentos sin receta como vitaminas, y suplementos, inhaladores.

MEDICAMENTOS NO ACEPTADOS:

- Medicamentos líquidos, cremas medicinales, agujas, jeringas, lancetas, epi-pen, desechos contaminados con sangre o un material infeccioso, insulina, termómetros y todos los demás medicamentos recetados.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA UBICADA LA CAJA DE ELIMINACIÓN?

Departamento de Policía de Verona: 600 Bloomfield Avenue, Verona, NJ.
Disponible las 24 horas del día, 7 días de la semana.



OCTUBRE 20 AL 24 ES LA SEMANA SOBRE EDUCACIÓN EN SALUD

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD?



En la salud pública, los educadores de salud enseñan a individuos y comunidades cómo mejorar su salud y prevenir enfermedades, brindando el conocimiento, habilidades y recursos que ellos necesitan para construir comunidades más saludables.



¿QUÉ HACEN LOS EDUCADORES DE SALUD?

- Crear e implementar programas para ayudar a las personas a aprender hábitos saludables.
- Desarrollar y compartir materiales como volantes, publicaciones de redes sociales, y clases para compartir mensajes de salud.
- Trabajar con socios de la comunidad para asegurar el acceso de los recursos.
- Promover políticas más saludables que fomenten entornos seguros y un acceso equitativo a la atención médica.
- Atender y planear eventos comunitarios.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN DE SALUD PARA NUESTRA COMUNIDAD?

La educación de salud es importante para la comunidad porque enseña a las personas cómo estar saludables, prevenir enfermedades y hacer decisiones positivas para el estilo de vida. Cuando todos saben como cuidar su salud, y tienen acceso a recursos útiles, toda la comunidad será más segura y fuerte.

¿CUALES CERTIFICADOS SON COMMUNES PARA CONVERTIRSE EN UN EDUCADOR DE SALUD?

Un Certificado de Especialista en Educación para la Salud (CHES) es un certificado de la Comisión Nacional de Acreditación de Educación para la Salud (NCHEC) que demuestra competencia profesional en educación para la salud.

Aquellos con experiencia más avanzada son elegibles para el Certificado de Maestría de Especialista en Educación para la Salud (MCHES).

También es útil tener una Maestría en la Salud Pública (MPH) para una posición avanzada.

Mastitis: ¡Lo que cada mujer debe saber!

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

¿QUÉ ES LA MASTITIS?

La **mastitis** se da cuando el seno se inflama, acompañado de enrojecimiento y, a veces dolor. Suele ocurrir debido a una infección, o secundario a la lactancia materna, trauma, o incluso una picadura de insecto. **Cualquier persona** puede desarrollar mastitis, tanto hombres como mujeres, pero es más común en **mujeres que están amamantando**.

¡SI NO SE TRATA, LA MASTITIS PUEDE CONVERTIRSE EN UNA INFECCIÓN!



SÍNTOMAS

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Dolor o alta sensibilidad
- Piel agrietada
- Fiebre
- Bultos

Estos síntomas aparecen de repente y pueden afectar uno o ambos senos.



¿SABÍAS QUÉ?

- Entre **7% y 10%** de las mujeres en EE. UU. padecen mastitis, comparado con un **30%** de las mujeres a nivel mundial.
- La mastitis suele presentarse durante los primeros **3 meses de lactancia**.

¿QUÉ CAUSA LA MASTITIS?

- Conductos mamarios obstruidos.
- Mamas con demasiada leche.
- Gérmenes o infecciones de la piel.

TIPS PARA PREVENIR LA MASTITIS

- **Mantenga** una buena higiene, asegúrese de tener las manos limpias antes de tocar sus senos.
- **Procure** usar sostenes limpios y con buen soporte; evite aquellos apretados o sucios.
- Consulte con un **experto en lactancia** antes de que nazca su bebé para aprender la técnica correcta.
- **Amamante** seguido o use un extractor de leche si es necesario.
- Al lactar, **vacíe bien** un pecho antes de cambiar al otro; y **asegúrese** de que su bebé se prenda bien al pecho.
- En casa, **puedes no usar sostén** para aliviar la presión en los senos.
- Deja de fumar **para cuidar** su salud y la de su bebé.



Para obtener más información sobre la mastitis, visite el sitio web de la Clínica Mayo: [Mayo Clinic/Mastitis](https://www.mayoclinic.org/health/mastitis) o escanee el código QR aquí.
¡Si presentas síntomas de mastitis, comuníquese con su médico de inmediato!



ESCANEA AQUÍ

CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons

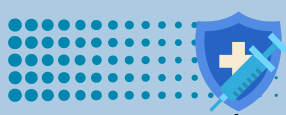
12:30 - 1:30 PM
10/16/2025
11/20/2025
12/18/2025

Centro Comunitario de Verona

9:00 - 11:00 AM
10/01/2025
11/05/2025
12/03/2025



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

10/08/2025

9:00-11:00 AM

Centro Comunitario de Verona

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



SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

10/25/2025

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 del Departamento de Medicina de Yale-Tratamientos para el Cáncer de Mama

Este video te explica de forma sencilla algunos de los tratamientos y procedimientos disponibles para el cáncer de mama.

https://www.youtube.com/watch?v=Hd0_pdaRkfU

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 EN HALLOWEEN

Escrito & Diseñado por Kaamilya King, BS, LPN

A los niños les encanta la magia de Halloween; por eso, los disfraces y la seguridad vial son importantes para quienes piden dulces. Las siguientes recomendaciones simples, te ayudarán a que esta celebración sea segura y alegre para todos.

TRUCO



PRECAUCIÓN CON DISFRACES

- Es mejor que el disfraz ajuste bien y que no sea muy largo, así evitarás tropiezos y caídas.
- Use zapatos cómodos.

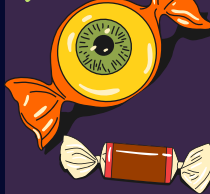


ASEGÚRESE DE SER VISIBLE

- Es mejor que los niños usen cintas reflectoras o lleven una linterna para ser más visibles.
- CAMINE siempre con sus niños, usando las aceras.
- Recuerde caminar, NO CORRER.
- Antes de cruzar, mire a ambos lados de la calle y use el semáforo.



DULCE



EVITE CASAS SOMBRÍAS

- Pida dulces en áreas conocidas e iluminadas.
- Nunca entre a la casa de extraños.
- Manténgase en el horario popular de trick or treating de 5:30 a 9:30 p.m.



LOS DULCES

- Padres siempre deben revisar los dulces antes de que sus niños los consuman.
- Deseche dulces abiertos o en mal estado.
- Evitar las golosinas caseras hechas por desconocidos.
- Los niños deben consumir los dulces solo después de que los padres las hayan revisado.
- No consumir dulces ni golosinas si ve etiquetas como estas:



NO CONSUMIR

¡SI NO ESTÁS SEGURO, TÍRALOS!

