

HEALTHY LIVING IN VERONA

JANUARY 2026 | ISSUE 1

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

THYROID DISEASE

ON THE ROAD TO
THE WORLD CUP 26'

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

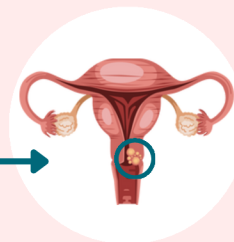


CERVICAL HEALTH AWARENESS MONTH

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHAT IS CERVICAL CANCER?

Cervical cancer is a disease in which cells in the **cervix** grow abnormally and uncontrollably.



COMMON SYMPTOMS:

Cervical cancer **often has no symptoms** until it becomes more advanced, regular screening is essential. Early symptoms may include:

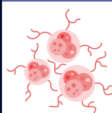
- Abnormal vaginal bleeding
- Unusual discharge from the vagina
- Pain during sex
- Pain in the pelvic region

PREVENTION:

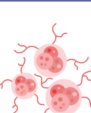
- Get the **Human Papillomavirus (HPV) vaccine**: Protects against the most common cancer-causing strains of HPV.
- Avoid smoking**: Smoking increases the risk of cervical cancer.
- Attend routine checkups**: Regular doctor visits help identify early changes.

EARLY DETECTION & SCREENING:

- Pap Test (Pap Smear)**: Detects precancerous cell changes before they become cancer.
- HPV Test**: Checks for high-risk types of human papillomavirus (HPV). Almost all cervical cancers are linked to long-term HPV infection.
- General routine screening guidelines**:
 - Ages 21–29: Pap test every 3 years
 - Ages 30–65: Pap test every 3 years, or HPV test every 5 years.
 - Ove 65: Screening may stop if prior tests have been normal.



Essex County residents may be eligible for **FREE** cervical cancer screening provided by the SAVE Cancer Screening Program. For more information please call 973-680-4058.



To learn more about cervical cancer, visit the [American Cancer Society website](#), or scan the QR code:

SCAN





Thyroid Disease

Written and designed by
Alicia Cirillo, MPH, CHES



WHAT IS THYROID DISEASE?

Thyroid disease occurs when the thyroid gland doesn't produce the right amount of hormones. It can affect anyone at any age. **The most common types are hyperthyroidism and hypothyroidism**, which may be genetic or have no known cause.

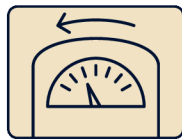


Thyroid gland

WHAT IS HYPERTHYROIDISM?

Hyperthyroidism occurs when the thyroid gland **produces too much hormone, speeding up the body's metabolism**. Symptoms vary, and older adults may have few or no symptoms for longer periods.

COMMON SYMPTOMS INCLUDE:



Losing weight without trying.



Fast heartbeat and/or irregular heartbeat.



Nervousness, anxiety and irritability.



Tremor, usually a small trembling in the hands and fingers.



If you experience persistent hypothyroid symptoms with normal initial lab values, be sure to ask your health provider for a **full thyroid panel** to rule out an advanced case of thyroid disease.

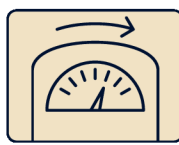
WHAT IS HYPOTHYROIDISM?

Hypothyroidism occurs when **the thyroid gland does not produce enough hormone**. Without treatment, hormone levels can become dangerously low, leading to a severe condition called myxedema.

COMMON SYMPTOMS INCLUDE:



Feeling extremely tired.



Gaining weight.



Inability to tolerate colder temperatures.



Experiencing numbness and tingling in your hands.

FOR MORE INFORMATION :

To learn more about thyroid disease, visit the [Johns Hopkins Medicine website](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/thyroid-disease), or scan the QR code below:

SCAN ME



COMMUNICABLE DISEASES & GLOBAL EVENTS

ON THE ROAD TO WORLD CUP 2026



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

This year, **New Jersey** will be one of the hosts of the **FIFA World Cup 2026**, welcoming fans from around the world. We will be sharing information about how some communicable diseases can spread and simple steps to stay healthy. **Stay with us** from now through **July** to learn practical tips and guidance to enjoy the World Cup **safely**.



1. WHAT ARE COMMUNICABLE DISEASES?

Communicable diseases are illnesses that can spread through close contact, respiratory droplets, food or water, or shared environments. During large events, such as the World Cup, these germs can spread more easily from person to person.

2. WHY DO BIG EVENTS MATTER FOR HEALTH?

Large events bring together local crowds and visitors from around the world. With so many people in close contact, at stadiums, fan zones, hotels, and public transportation, germs can spread more easily. Increased travel, shared spaces, and seasonal factors can all increase the risk of catching common illnesses, making awareness and simple prevention steps especially **important**.



3. THE GOOD NEWS

Public health planning, preparedness, and routine preventive measures from your local health department help keep risk manageable. Simple actions, such as handwashing and awareness play an important role in keeping communities healthy.

4. WHAT IS COMING NEXT?

Each month leading up to July 2026, our newsletters will highlight one communicable disease topic, offering practical prevention information to support a safe and healthy **2026 World Cup experience**.



DID YOU KNOW?

At the **2022 World Cup**, health testing detected stomach bugs such as *Salmonella* and *E. coli*, showing how germs can spread in large crowds.

- **Prevention works:** Handwashing, staying home when sick, and up-to-date vaccinations, help reduce the spread at big events.

TO LEARN MORE



Visit the [CDC: Travel to Mass Gatherings website](#)

HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 - 1:30 PM

01/15/2026

02/19/2026

Verona Community Center

9:00 - 11:00 AM

01/07/2026

02/04/2026

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:

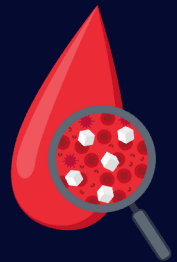


02/11/2026

9:00-11:00 AM

Verona Community Center

For more information, call 973-680-4024.



DENTAL SERVICES:

Zufall Dental Van on:

1/23/2026

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

Fight Germs. Wash Your Hands!

- **CDC Video:** This handwashing demonstration will show you how handwashing can get rid of germs and chemicals that get on our hands every day.

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.

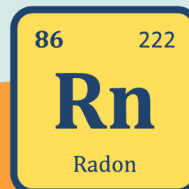


<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

January is Radon Action Month

Written & Designed by Kaamilya King BS, LPN

ATTACK THE SILENT KILLER!!



Radon

Is a dangerous odorless gas produced by natural decay of uranium in soil that you can not see or taste.

Awareness Week January 26 – 30, 2026

Raising awareness about radon risks and how people can protect themselves can help save lives.

Health Risks

Smoking and radon exposure each increase the risk of lung cancer. High levels of Radon is the 2nd leading cause and the #1 cause of lung cancer among non-smokers.

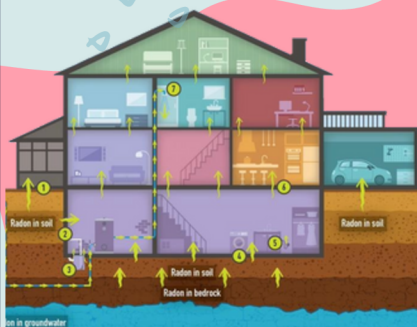


Seasonal Spikes

There is always some radon in the air around us. Radon levels often rise in winter months when windows are kept closed, preventing heat and radon from escaping.

Test your home

Testing your home is easy and low in cost. Homeowners can test for radon themselves or hire a New Jersey certified business to perform the testing. Homes with high levels of radon can be fixed.



For more tips visit: [cdc.gov/radon/php/radon-awareness-week.index.html](https://www.cdc.gov/radon/php/radon-awareness-week.index.html)

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

ENERO 2026 | PUBLICACIÓN 1

EN ESTA PUBLICACIÓN:

ENFERMEDAD DE TIROIDES

CAMINO A LA COPA DEL MUNDIAL 26'

CHEQUEOS DE SALUD

RECURSOS

PARA MÁS 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

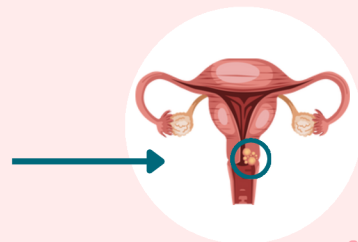


MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD DEL CUELLO UTERINO

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad en la que las **células del cuello uterino** crecen de manera anormal y sin control.



SÍNTOMAS COMUNES:

El cáncer cervical **a menudo no presenta síntomas**, sino hasta que se encuentra en una etapa más avanzada; por lo que los chequeos de salud son esenciales. Los síntomas durante la etapa inicial pueden incluir:

- Sangrado vaginal anormal
- Secreción/flujo vaginal inusual
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la región pélvica.

PREVENCIÓN:

- Vacúnese contra el Virus del Papiloma Humano (VPH):** La vacuna contra el VPH protege contra diferentes tipos del VPH, aquellos usualmente relacionados con el cáncer de cuello uterino.
- Evite fumar:** Fumar aumenta el riesgo de cáncer de cuello uterino.
- Chequeos médicos:** Las visitas rutinarias al médico ayudan a detectar los cambios con tiempo.

DETECCIÓN TEMPRANA Y PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- Prueba de Papanicolaou:** Detecta cambios celulares precancerosos antes de que se conviertan en cáncer.
- Prueba de VPH:** Detecta los tipos de virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo. Casi todos los casos de cáncer cervical están relacionados con una infección prolongada por VPH.
- Guías generales para la detección:
 - Edades 21–29: Prueba de Papanicolaou cada 3 años.
 - Edades 30–65: Prueba de Papanicolaou cada 3 años o prueba de VPH cada 5 años.
 - Mayores de 65: La detección puede suspenderse si las pruebas previas han sido normales.



Los residentes del condado de Essex pueden ser elegibles para una prueba de detección de cáncer **GRATUITA** proporcionada por el programa de detección de cáncer SAVE. Para obtener más información, llame al 973-680-4058.



Para más información sobre el cáncer de cuello uterino, visite la página web de la Sociedad Americana del Cáncer, o escanea el código QR:

ESSEX
COUNTY
NEW JERSEY



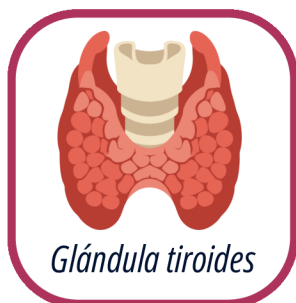
Enfermedad de Tiroides

Escrito y diseñado por
Alicia Cirillo, MPH, CHES



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE LA TIROIDES?

La enfermedad de la tiroides ocurre cuando la glándula tiroides no produce la cantidad adecuada de hormonas. Puede afectar a cualquier persona, a cualquier edad. **Las enfermedades más comunes incluyen hiper e hipotiroidismo**; estas pueden tener origen genético o idiopático (origen desconocido).

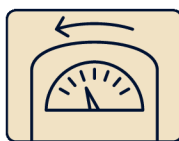


Glándula tiroides

¿QUÉ ES EL HIPERTIROIDISMO?

El hipertiroidismo ocurre cuando la glándula tiroides **produce demasiada hormona, acelerando el metabolismo del cuerpo**. Los síntomas varían, y los adultos mayores pueden permanecer asintomáticos por más tiempo.

SÍNTOMAS COMUNES:



Pérdida de peso sin causa aparente.



Incremento de la frecuencia cardíaca y/o frecuencia cardíaca irregular.



Nerviosismo, ansiedad e irritabilidad.



Tembor, generalmente en las manos y los dedos.



Si usted presenta síntomas persistentes de hipotiroidismo con resultados de laboratorio normales, asegúrese de solicitar a un panel completo de tiroides a su doctor para descartar un caso avanzado de enfermedad de tiroides.

¿QUÉ ES EL HIPOTIROIDISMO?

El hipotiroidismo ocurre cuando **la glándula tiroides no produce suficiente hormona**. Sin tratamiento, los niveles hormonales pueden bajar peligrosamente, causando una forma grave de hipotiroidismo llamada mixedema.

SÍNTOMAS COMUNES:



Sentirse extremadamente cansado.



Aumento de peso.



Intolerancia al frío.



Sensación de entumecimiento y hormigueo en las manos.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre la enfermedad de la tiroides, visite la página web de [MedlinePlus](#), o escanea el código QR a continuación:

ESCANEA



ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y EVENTOS GLOBALES

CAMINO AL MUNDIAL DE FÚTBOL 2026



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

Este año, **Nueva Jersey** será una de las sedes de la **Copa Mundial de la FIFA 2026**, y recibirá a aficionados de todo el mundo. Compartiremos información sobre cómo se propagan algunas enfermedades contagiosas y consejos simples para mantenerse sano. De ahora hasta **julio**, compartiremos consejos prácticos y recomendaciones para disfrutar de la Copa del Mundo de forma **segura**.



1. ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CONTAGIOSAS?

Las **enfermedades contagiosas** son aquellas que se transmiten por contacto cercano, gotas respiratorias, alimentos o agua contaminados, o en espacios compartidos. Durante eventos multitudinarios, como la Copa del Mundo, como la Copa del Mundo, estos gérmenes pueden transmitirse con mayor facilidad de persona a persona.

2. SALUD Y EVENTOS MULTITUDINARIOS: ¿POR QUÉ IMPORTAN?

Los grandes eventos reúnen a multitudes locales y visitantes de todo el mundo. El contacto cercano en estadios, zonas de aficionados, hoteles y transporte público facilita la propagación de gérmenes. Además, el aumento de los viajes y los espacios compartidos puede incrementar el riesgo de enfermedades, por lo que la concienciación y las medidas básicas de prevención son **clave**.



3. ¡TENEMOS BUENAS NOTICIAS!

La planificación en **salud pública**, la preparación ante emergencias y las medidas preventivas del departamento de salud ayudan a mantener los riesgos bajo control. Además, acciones sencillas como lavarse las manos y mantenerse informado son clave para proteger la salud de la comunidad.

4. PREPÁRATE PARA LO QUE VIENE

Cada mes, hasta julio de 2026, nuestros boletines mensuales abordarán temas sobre enfermedades contagiosas y compartirán información práctica de prevención para promover una experiencia segura y saludable durante la **Copa Mundial 2026**.



¿SABÍAS QUE...?

Durante el **Mundial de 2022** se detectaron infecciones estomacales como *salmonela* y *E. coli*, lo que demuestra cómo los gérmenes pueden propagarse en grandes multitudes.

- **La prevención funciona:** lavarse las manos, quedarse en casa si estás enfermo y mantener las vacunas al día ayudan a reducir la propagación de enfermedades en grandes eventos.

PARA APRENDER MÁS



Visita la página web de los **CDC: Travel to Mass Gatherings** (en idioma inglés)*



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons

12:30 - 1:30 PM

1/15/2026

2/19/2026

Centro Comunitario de Verona

9:00 - 11:00 AM

01/07/2026

02/04/2026

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.

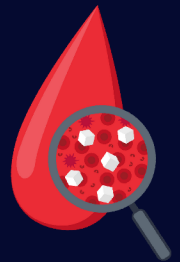
PRUEBA DE GLUCOSA

2/11/2026

9:00-11:00 AM

Centro Comunitario de Verona

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



SERVICIOS DENTALES

Zufall Van Dental en:

1/23/2026

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

Acabe con los microbios.
¡Lávese las manos! - Video de los CDC: Aprenda cómo lavarse las manos correctamente y por qué es importante lavarse las manos con agua y jabón.

Escanea el Código QR:



¡SU OPINIÓN ES IMPORTANTE!



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

ESCANEAA
AQUÍ



<https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37>

Enero: Mes de Concienciación sobre el Radón

Escrito & Diseñado por Kaamilya King BS, LPN

¡ATAQUEMOS AL ASESINO SILENCIOSO!

86 222

Rn

Radon

Radón

Es un gas peligroso e inodoro que se produce por la descomposición natural del uranio en el suelo; este no se puede ver ni saborear.

Semana de Concienciación: Enero 26-30, 2026

Concienciar sobre los riesgos del radón y sobre cómo las personas pueden protegerse puede ayudar a salvar vidas.

Riesgos para la salud

La exposición al radón y el fumar aumentan el riesgo de cáncer de pulmón. Los altos niveles de radón son la segunda causa principal de cáncer de pulmón y la primera causa entre los no fumadores.



Picos estacionales

Siempre hay algo de radón en el aire, y sus niveles suelen aumentar en invierno cuando las ventanas están cerradas, lo que impide que el calor y el radón se disipen.

Examine su hogar

Medir el radón en casa es fácil y económico; el análisis lo puede hacer el propietario de la casa, o al contratar una empresa certificada en Nueva Jersey, los niveles altos tienen solución.



Para más tips: **CDC/Radón Español** o escanee el Código QR aquí →

