

HEALTHY LIVING IN VERONA

APRIL 2026 | ISSUE 4

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

NUTRITION FOR CHILDREN

ON THE ROAD TO THE GOAL '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



DEAR VERONA COMMUNITY

As we continue our commitment to promoting the health and well-being of our communities, this month's newsletter highlights important topics related to children's health.

We are focusing on children's nutrition, recognizing the critical role that healthy eating habits play in growth, development, and long-term health. As part of this effort, we are pleased to partner with RWJ Clara Maass Medical Center to bring a Children's Nutrition presentation to the Bloomfield Public Library's Storytime program for our younger audiences. This event will be held at the Bloomfield Civic Center on April 6th at 11:00 AM, and families are welcome to attend. You can also find helpful nutrition tips and guidance within this newsletter.

I would also like to highlight upcoming wellness opportunities available to Verona residents. Blood pressure screenings will take place on April 1st and May 6th from 9:00 – 11:00 AM. Glucose screenings are also scheduled for April 8th and June 10th from 9:00 – 11:00 AM; all health screenings will take at the Verona Community Center on 880 Bloomfield Avenue. These screenings provide a valuable opportunity for our residents to monitor their blood pressure and glucose levels and take an active role in managing their health.

In addition, we have included important resources related to child safety and well-being within this newsletter. Please take a moment to review the resource page for information on recognizing and addressing child abuse. As a community, we all share a responsibility to remain vigilant and report concerns to help ensure the safety and well-being of children.

The health department remains dedicated to providing timely, evidence-based information and services to support the health of Verona residents. I hope you take a few moments to read through this newsletter and find it both informative and helpful for you and your family.

-Sarah Jacob, Director of Health Education.

NUTRITION FOR CHILDREN

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

BUILDING A HEALTHY FUTURE!

Children's nutrition is important because it directly affects growth, development, and long-term health. A balanced diet with vitamins, minerals, carbohydrates and proteins, **helps children grow strong, stay energized, and succeed in school.** Healthy eating habits formed early can last a lifetime!

HEALTHY PLATE



PHYSICAL ACTIVITY:

Children should participate in **at least 60 minutes of physical activity** each day, this helps to:

- Support healthy growth and development
- Boost mental health
- Prevent chronic diseases
- Build lifelong healthy habits

FOODS TO LIMIT:

It is important to limit certain foods that might cause children to miss out on essential vitamins and minerals needed for healthy growth; these include:

- **Limit added sugars:** Limit providing sodas, juices with added sugars, sweets.
- **Limit junk foods:** Pizza, chips, fast-foods such as chicken nuggets and fries.

For more information about children's nutrition, visit the [U.S. Department of Agriculture website](https://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2018-2019.pdf) or scan the QR code:



On the Road to the GOAL: A Healthy 2026!

Food Safety & Foodborne Illness

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



DID YOU KNOW?

About **48 million people** in the U.S. get sick from foodborne illness each year. Do **NOT** let food poisoning ruin the game, **report it!**

FOOD SAFETY TIPS

CLEAN



Wash hands, surfaces and utensils. If water and soap are unavailable, use **hand sanitizer**. Rinse all produce before cooking/eating it.

SEPARATE

Keep raw foods away from ready-to-eat foods. **Prevent** cross-contamination.



COOK

Cook foods to the **right temperature**, use a **food thermometer**.



CHILL

Refrigerate perishable foods and leftovers within **2 hours**. Keep food out of the Danger Zone (**41°F–135°F**).



Eat smart, stay safe!



KNOW THE SYMPTOMS

Symptoms may appear hours or days after eating contaminated food: nausea, vomiting, diarrhea, stomach pain, fever, and fatigue.

PROTECT YOURSELF & OTHERS

- Choose food from **licensed vendors**.
- **Avoid** food left out too long.
- Drink safe, clean water.
- **Stay** informed about food recalls.
- **Report** suspected foodborne illness to your Local Health Department or your healthcare provider.

We are here to help! Call us for more information at **973-680-4058**. To learn more visit: [NJDOH/Foodborne Illnesses](https://www.njdoehhs.gov/foodborne-illnesses) or scan the QR code.



HEALTH SCREENINGS

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 - 1:30 PM

4/16/2026

5/21/2026

Verona Community Center

9:00 - 11:00 AM

4/1/2026

5/6/2026

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.

 Additional vaccine clinics are available through Essex County Office of Public Health Management, call 973-877-8456 for more information.

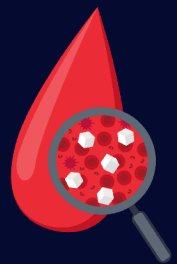
GLUCOSE SCREENING:

4/8/2026

9:00-11:00 AM

Verona Community Center

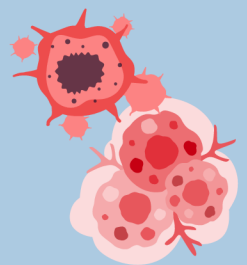
For more information, call 973-680-4024.



CANCER SCREENINGS:

Essex County residents may be eligible for **FREE** cancer screenings provided by the SAVE Cancer Screening Program.

For more information, call 973-680-4024.



RESOURCES

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

Everyday Food Safety Shopping Tips

A video by the FDA:

Learn easy grocery shopping habits that help reduce the risk of foodborne illness for everyday meals and special events.

https://www.youtube.com/watch?v=x_GBO--e3qw&t=68s

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>

CHILD ABUSE PREVENTION MONTH

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS

- **PREVENTING CHILD ABUSE IS A COLLECTIVE RESPONSIBILITY.**
- **WE ENCOURAGE EVERYONE TO PLAY A ROLE.**
- **STAY INFORMED.**
- **IF YOU NOTICE A CHILD IN DANGER, CALL 911.**



WHAT IS CHILD ABUSE?

Any physical, sexual, emotional harm or risk of harm to a child under the age of 18 by a parent, guardian or caregiver.

NEGLECT IS

When a parent, guardian or caregiver fails to provide the basic needs of a child. These include food, supervision, education, shelter, clothing, proper medical care.

SIGNS OF CHILD ABUSE:

- PHYSICAL ABUSE:** unexplained bruises, burns, cuts, fractures, scrapes, etc.
- PHYSICAL NEGLECT:** always hungry, poor hygiene, left alone more than often, inappropriate dress, constant tiredness.
- SEXUAL ABUSE:** difficulty walking or sitting, pain or itching in genital area, bruises or bleeding in genital, vaginal, or anal area, venereal diseases in pre-teens, and pregnancy in children.

WHEN REPORTING, PROVIDE THE FOLLOWING:

- WHO:** full name name, age and address of the child, full name of alleged abuser and relationship to child.
- WHAT:** type and how often the abuse and/or neglect happened, current/old injuries to the child, what caused you to become concerned about the child.
- WHEN:** alleged abuse and/or neglect happened, the time you learned about or saw the abuse and/or neglect.
- WHERE:** the incident occurred, current location of the child, if alleged abuser has access to the child.
- HOW:** is the child in danger, how soon does the child need help.

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

ABRIL 2026 | PUBLICACIÓN 4

EN ESTA PUBLICACIÓN:

NUTRICIÓN INFANTIL

RUMBO AL GOL
HACIA UN '26 SANO

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



ESTIMADA COMUNIDAD DE VERONA

A medida que continuamos con nuestro compromiso de promover la salud y el bienestar de nuestras comunidades, el boletín de este mes destaca temas importantes relacionados con la salud infantil.

Nos estamos enfocando en la nutrición infantil, reconociendo el rol fundamental que conllevan los hábitos alimenticios saludables en el crecimiento, el desarrollo y la salud a largo plazo. Como parte de este esfuerzo, nos complace colaborar con el Centro Médicor RWJ Clara Maass para ofrecer una presentación sobre nutrición infantil en el programa Storytime de la Biblioteca Pública de Bloomfield, dirigida para nuestros niños más pequeños. Este evento se llevará a cabo en el Centro Cívico de Bloomfield el 6 de abril a las 11:00 am, las familias están cordialmente invitadas a asistir. También pueden encontrar consejos y guías sobre la nutrición dentro de este boletín.

También me gustaría destacar las próximas oportunidades de bienestar disponibles para los residentes de Verona. Se realizarán chequeos de la presión arterial el 1ro de abril y el 6 de mayo a partir de 9:00–11:00am. También hay pruebas de glucosa programadas para el 8 de abril y el 10 de junio de 9:00–11:00am; todos los exámenes de salud se llevarán a cabo en el Centro Comunitario de Verona, ubicado en 880 Bloomfield Avenue. Estos chequeos brindan una buena oportunidad para que nuestros residentes controlen su presión arterial y sus niveles de glucosa, y participen activamente en el cuidado de su salud.

Además, hemos incluido recursos importantes relacionados con la seguridad y el bienestar infantil dentro de este boletín. Por favor, tómese un momento para revisar la página de "Recursos", donde encontrará información sobre cómo reconocer y responder al maltrato infantil. Como comunidad, todos compartimos la responsabilidad de mantenernos atentos y reportar cualquier preocupación para garantizar la seguridad y el bienestar de los niños.

El Departamento de Salud continúa comprometido en proporcionar información y servicios y basados en evidencia para mejorar la salud de los residentes de Verona. Espero se tome unos minutos para leer este boletín y lo encuentre informativo y útil para usted y su familia.

-Sarah Jacob, Directora de Educación sobre la Salud.

¡Rumbo al GOL hacia un 2026 saludable!

Seguridad e Intoxicaciones Alimentarias

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

¿SABÍAS QUE...?

Aproximadamente **48 millones** de personas en los EE. UU. se enferman cada año a causa de intoxicaciones alimentarias.

¡**NO** dejes que estas intoxicaciones arruinen el partido: **repórtalas!**

RECOMENDACIONES

LAVE



Lava manos, utensilios y superficies. Usa **antibacterial** si no hay agua. Enjuaga frutas y verduras antes de comer.

SEPRE



Mantén los alimentos crudos separados de los listos para comer. **Evita** la contaminación cruzada.



COCINE

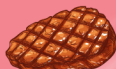
Cocina los alimentos a la temperatura adecuada; usa un **termómetro** de cocina.



145°F



160°F



145°F



165°F

ENFRÍE

Refrigere alimentos percederos y sobras dentro de **2 horas**.

Mantenga los alimentos fuera de la Zona de Peligro (41°F-135°F).



¡COME BIEN, MANTENTE SEGURO!



RECONOCE LOS SÍNTOMAS

Los **síntomas** pueden aparecer horas o días después de consumir alimentos contaminados: náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago, fiebre y fatiga.

TIPS DE PROTECCIÓN

- Elija locales de **comida autorizados**.
- **Evite** comida que estuvo por fuera demasiado tiempo.
- Beba agua limpia y segura.
- Este al **pendiente** de alertas de alimentos.
- **Reporte** enfermedades al Departamento de Salud o a su médico.

¡**Estamos aquí para ayudarle!** Llame al **973-680-4058** para mayor información.

Para aprender más, visite:

MEDLINE/Seguridadalimentaria o escanea el código QR.



CHEQUEOS DE SALUD

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Edificio de Salud & Recursos

Humanos: Irene Gibbons

12:30 - 1:30 PM

4/16/2026

5/21/2026

Centro Comunitario

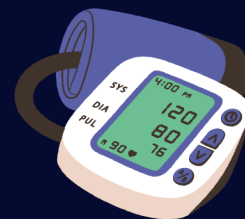
de Verona

9:00 - 11:00 AM

4/1/2026

5/6/2026

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.

 Hay clínicas de vacunación adicionales disponibles a través de la Oficina de Administración de Salud Pública del Condado de Essex, para más información, llame al 973-877-8456.

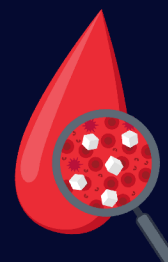
PRUEBA DE GLUCOSA

4/8/2026

9:00-11:00 AM

Centro Comunitario de Verona

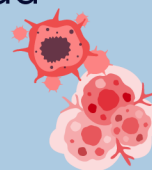
Para más información, llame al 973-680-4024.



PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER:

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 973-680-4024.



RECURSOS

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Seguridad Alimentaria Diaria
Consejos para hacer las compras

Un video de la FDA (en inglés;
active los subtítulos en español):

Aprenda hábitos sencillos para
reducir el riesgo de enfermedades
transmitidas por los alimentos.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=x_GBO--e3qw&t=68s)

[v=x_GBO--e3qw&t=68s](https://www.youtube.com/watch?v=x_GBO--e3qw&t=68s)

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



https://forms.gle/sMcyo_wrDGXDTqHN37

MES DE LA PREVENCIÓN DEL ABUSO INFANTIL

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS

• **PREVENIR EL ABUSO INFANTIL ES UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA.**

• **LOS INVITAMOS A TODOS A PARTICIPAR.**

• **INFORMÁTE**

• **SI NOTAS QUE UN NIÑO ESTÁ EN PELIGRO, LLAMA AL 911.**



¿QUÉ ES ABUSO INFANTIL?

Es el daño o riesgo de daño físico, sexual o emocional a un menor de 18 años por un padre, cuidador o acudiente.

NEGLIGENCIA ES:

Cuando un padre, cuidador o acudiente no cubre las necesidades básicas de un niño, como alimentación, supervisión, educación, vivienda, ropa y atención médica.

SEÑALES DE ABUSO INFANTIL:

ABUSO FÍSICO: Moretones, quemaduras, cortes, fracturas, raspaduras sin explicación, etc.

NEGLIGENCIA FÍSICA: Hambre constante, mala higiene, descuido, ropa inapropiada, dejar frecuentemente solo, cansancio.

ABUSO SEXUAL: Dificultad para caminar/sentarse; dolor, picazón, moretones o sangrado en genitales, vagina o ano; enfermedades de transmisión sexual en preadolescentes y embarazo infantil.

AL REALIZAR EL REPORTE, INCLUYA LO SIGUIENTE:

QUIÉN: Nombre completo, edad y dirección del niño, nombre completo del presunto agresor y su relación con el niño.

QUÉ: Tipo y frecuencia del abuso y/o negligencia, lesiones actuales o pasadas del niño, y qué te hizo preocuparte por el niño.

CUÁNDO: El presunto abuso y/o negligencia ocurrió y cuándo te diste cuenta o lo presenciaste.

DÓNDE: El incidente ocurrió, ubicación actual del niño y si el presunto agresor tiene acceso al niño.

CÓMO: Informe cómo es que el niño está en peligro y si este necesita ayuda de inmediato.