Verona Department of Health

HEALTHY LIVING IN VERONA

JULY 2026 | ISSUE 7

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

- NUTRITION & CHRONIC DISEASES
- ON THE ROAD TO THE GOAL '26
- FIREWORK SAFETY TIPS
- RESOURCES & SCREENINGS

CONTACT US FOR MORE INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT

FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT @BLOOMFIELDHDNJ

HEAT SAFETY & DEHYDRATION

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

SUMMER IS HERE!

During the summer, high temperatures can be dangerous for everyone, which can quickly lead to dehydration and heat-related illness. Heat exhaustion and heat stroke can be life threatening; read below to learn about the common signs of dehydration and how to stay safe.

DID YOU KNOW?

Older adults (65+) and young children (under 4) are most at risk for heat stroke.

COMMON SIGNS OF DEHYDRATION:

Thirst, dry mouth

Dizziness or headache

Dark yellow urine

Fatigue or confusion

TIPS ON HOW TO STAY SAFE:

- Drink water regularly, even if you're not thirsty
- Avoid sugary, caffeinated, or alcoholic drinks
- Wear lightweight, light-colored clothing
- Take breaks in the shade or air conditioning
- Limit outdoor activity during peak heat (10 AM – 4 PM)

For more information, visit the website for the Ready (U.S. Department of Homeland Security) website, or scan the QR code:

NUTRITION & CHRONIC DISEASE PREVENTION

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Eating a balanced diet plays a powerful role in preventing and managing chronic diseases like heart disease, diabetes, high cholesterol, high blood pressure and stroke. Small, consistent changes can make a big impact on your long-term health.

WHY DOES HEALTHY EATING MATTER?

- Helps maintain a healthy weight
- Lowers risk of heart disease and stroke
- Supports blood sugar control
- Improves overall energy and well-being

Remember, healthy eating is not about perfection—it's about balance, variety, and making better choices every day.

TIPS FOR HEALTHY EATING:

- Fill half your plate with fruits and vegetables.
- Choose whole grains like brown rice, oats, and whole wheat bread.
- Pick lean proteins such as fish, beans, poultry, and nuts.
- Limit added sugars and processed foods like ice cream, chips, sodas, fast foods.
- Cut back on sodium (salt) to help control blood pressure.
- Choose healthy fats like olive oil, avocado, and nuts instead of saturated fats like butter.

To learn more about nutrition, visit the U.S. Department of Agriculture website, or scan the QR code:

ON THE ROAD TO THE GOAL: A HEALTHY 2026!

PREVENTING SUMMER ILLNESS

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

Every great team succeeds by working together. This summer, protect your health by practicing good hygiene, preventing bug bites, staying home when sick, and looking out for one another. When we all do our part, we move closer to our shared goal: **a healthier, stronger community in 2026.**

Sun Safety

- Use sunscreen **SPF 30** or higher
- Wear hats and sunglasses
- Reapply sunscreen outdoors (every **2 hours**)
- Seek shade when possible

Bug Protection

- Use **EPA-approved** repellent
- Wear long sleeves in grassy areas
- Check for **ticks** after outdoor activities
- **Protect** pets from ticks & fleas

Hand Hygiene

- Wash hands with soap & water for **20 seconds**
- Use hand sanitizer when soap is not available
- **Clean** hands before eating & after using the restroom
- **Avoid touching** your face

Clean & Care

- **Disinfect** frequently touched items
- **Avoid** sharing drinks, cups or utensils
- Use **clean facilities**
- **Dispose** of trash properly

YOUR SUMMER HEALTH CHECKLIST

- ✓ Stay home when sick
- ✓ Cover coughs and sneezes
- ✓ Avoid close contact with others when sick
- ✓ Enjoy outdoor activities safely
- ✓ Stay hydrated
- ✓ Keep vaccinations up to date
- ✓ Seek medical care when needed

Stay connected on the road to a healthier 2026!

Visit *NJDOH/World Cup/health Resources* to learn more or scan the QR code below:

Enjoy a safe Independence Day! For more tips on celebrating safely, check out our Fireworks Safety Tips on the next page.

FIREWORK SAFETY TIPS

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS

America 250th Celebration

During Individual Use

1. Never allow young children to handle fireworks
2. Never use fireworks while impaired by drugs or alcohol
3. Older children should use them only under close adult supervision
4. Never hold lighted fireworks in your hands
5. Never light fireworks indoors
6. Never point or throw fireworks at another person

Attending Public Displays

1. Obey all safety barriers and local laws
2. Keep a safe distance from the launch site, about 500 ft
3. Supervise children closely
4. Have water handy
5. Never try to re-light or pick up fireworks that did not ignite fully
6. Never touch lingering debris

RESOURCES & SCREENINGS

DID YOU KNOW?

Township of Bloomfield's Community Health Assessment & Community Health Improvement Plan are now updated!

These reports provide a comprehensive look at the health needs of our community and outline the priorities and strategies that will guide local public health efforts over the next few years. Residents can access both documents on the Township website at: www.bloomfieldtwpnj.com/423/Community-Health-Assessment

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.

SCAN ME

https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37

BLOOD PRESSURE SCREENINGS:

Verona Community Center
9:00 - 11:00 AM
7/1/2026
8/5/2026

Irene Gibbons Health & Human Services Building
12:30 PM - 1:30 PM
7/16/2026
8/20/2026

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:

8/12/2026
9:00-11:00 AM
Verona Community Center

For more information, call 973-680-4024.

Departamento de Salud de Verona

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

JULIO 2026 | PUBLICACIÓN 7

EN ESTA PUBLICACIÓN:

- NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CRÓNICAS
- CAMINO A LA COPA DEL MUNDIAL '26
- FUEGOS ARTIFICIALES USO SEGURO
- RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTENOS
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

HTTPS://BLOOMFIELDTWPNJ.COM/158/HEALTH-DEPARTMENT

SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM @BLOOMFIELDHDNJ

SEGURIDAD DURANTE CALOR & DESHIDRATACIÓN

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¡EL VERANO YA LLEGÓ!

Durante el verano, las altas temperaturas pueden ser peligrosas para todas las personas, esto puede causar deshidratación y enfermedades causadas por el calor. El agotamiento por calor e insolación pueden poner su vida en riesgo; lea a continuación para conocer las señales comunes de deshidratación y cómo mantenerse seguro.

¿SABÍAS QUE?

Adultos mayores (edad 65+) y niños pequeños (edad 4 o menos) tienen un mayor riesgo de sufrir de insolación.

SÍNTOMAS COMUNES DE DESHIDRATACIÓN:

Sed, boca seca

Mareos o dolor de cabeza

Orina de color amarillo oscuro

Fatiga o confusión

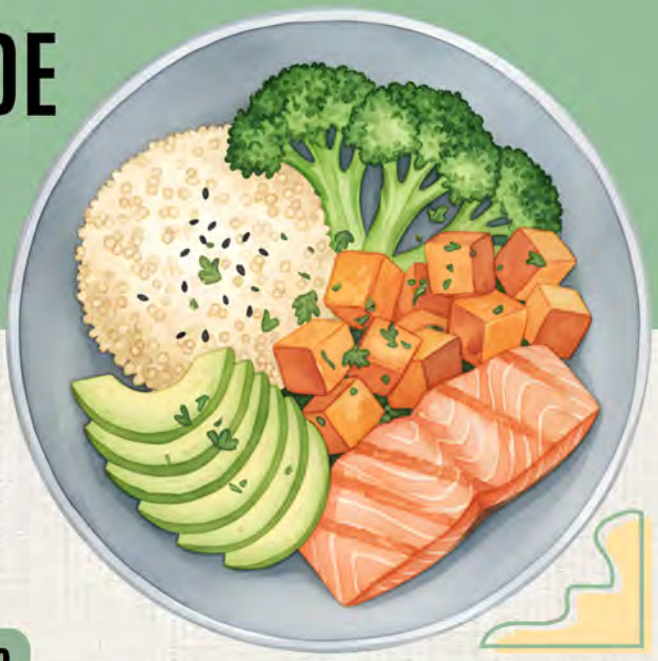
TIPS SOBRE CÓMO MANTENERSE SEGURO:

- Tome agua frecuentemente, aunque no tenga sed
- Limite el consumo de bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas
- Use ropa ligera y de colores claros
- Tome descansos en la sombra o en lugares con aire acondicionado
- Limite actividades al aire libre durante las horas de más calor (10 AM – 4 PM)

Para más información, visite la página web de Listo (Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.), o escanee el código QR:

NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



Consumir una dieta balanceada juega un papel importante en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes, el colesterol alto, la presión arterial alta y los derrames cerebrales. Hacer pequeños cambios poco a poco puede tener un gran impacto en su salud al largo plazo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER SALUDABLE?

- Ayuda a mantener un peso saludable
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre
- Ayuda a mejora la energía y el bienestar general

Recuerde, comer saludable no se trata de ser perfecto, sino de mantener un equilibrio, incluir variedades de alimentos y tomar mejores decisiones diariamente.

TIPS PARA COMER SALUDABLE:

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Elija granos integrales como arroz integral, avena y pan integral.
- Elija proteínas bajas en grasa como pescado, frijoles, pollo y nueces.
- Limite el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados como helado, papitas fritas, refrescos y comida rápida.
- Reduzca el consumo de sodio (sal) para ayudar a controlar la presión arterial.
- Elija grasas saludables como aceite de oliva, aguacate y nueces en lugar de grasas saturadas como la mantequilla.

Para aprender más sobre la nutrición, visite la página web del Departamento de Agricultura de los EE. UU., o escanee el código QR:

RUMBO AL GOL, HACIA UN 2026 SALUDABLE

PROTEGE TU SALUD ESTE VERANO

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

Este **verano,** protege tu salud **practicando** buena higiene, previniendo picaduras de insectos, quedándote en casa cuando estés enfermo y cuidándonos unos a otros. Cuando todos ponemos de nuestra parte, nos acercamos a un objetivo compartido: **una comunidad más saludable y fuerte en 2026.**

Seguridad solar

- Use protector solar **SPF 30** o más
- Use sombreros y gafas de sol
- Aplique el protector solar cada **2 horas** al estar al aire libre
- Busque la sombra siempre que sea posible

Protección contra insectos

- Use repelente aprobado por la **EPA**
- Use mangas largas en áreas boscosas o con césped alto
- Revise si tiene **garrapatas** después de estar al aire libre
- **Proteja** a sus mascotas contra garrapatas y pulgas

Higiene de manos

- Lave sus manos con agua y jabón durante al menos **20 segundos**
- Use desinfectante de manos cuando no haya jabón disponible
- **Limpie** sus manos antes de comer y después de ir al baño
- **Evite** tocarse la cara

Hábitos saludables

- **Desinfecte** las superficies de uso frecuente
- **Evite** compartir bebidas, vasos o utensilios
- Use **instalaciones limpias**
- **Deseche** la basura correctamente

LISTA RÁPIDA: VERANO SANO

- ✓ Quédate en casa si estás enfermo
- ✓ Cubre la tos y los estornudos
- ✓ Evita el contacto cercano con otras personas cuando estés enfermo
- ✓ Disfruta de actividades al aire libre de forma segura
- ✓ Mantente hidratado
- ✓ Mantén tus vacunas al día
- ✓ Busca atención médica cuando sea necesario

¡Siga cuidando su salud rumbo a un 2026 más saludable!

Visita *NJDOH/World Cup/Health Resources para conocer más recursos o escanea el código QR que aparece abajo.**

¡Celebra el Día de la Independencia de forma segura!

En la siguiente página encontrarás consejos para disfrutar los fuegos artificiales.

*Página Web en Inglés

CONSEJOS: FUEGOS ARTIFICIALES

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS

Celebrando 250 años

DURANTE SU USO

1. Nunca permita que los niños pequeños manipulen fuegos artificiales.
2. Nunca use fuegos artificiales si está bajo los efectos del alcohol o las drogas.
3. Los niños mayores solo deben usarlos bajo la supervisión cercana de un adulto
4. Nunca sostenga fuegos artificiales encendidos en las manos.
5. Nunca encienda fuegos artificiales dentro de la casa.
6. Nunca apunte ni lance fuegos artificiales hacia otra persona

DURANTE LAS CELEBRACIONES

1. Obedezca todas las medidas de seguridad y las leyes locales
2. Mantenga una distancia segura del sitio de lanzamiento, aprox. 500 pies
3. Supervise de cerca a los niños
4. Tenga agua a la mano
5. Nunca intente volver a encender ni recoger fuegos artificiales que no se hayan encendido por completo
6. Nunca toque los residuos de los juegos artificiales después de su uso

RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

¿SABÍAS QUE?

¡La Evaluación de Salud Comunitaria y el Plan de Mejoramiento de la Salud Comunitaria del Municipio de Bloomfield ya están actualizados!

Estos informes ofrecen una visión integral de las necesidades de salud de nuestra comunidad y describen prioridades y estrategias que guiarán los esfuerzos locales de salud pública durante los próximos años. Los residentes pueden acceder a ambos documentos en el sitio web de Bloomfield: www.bloomfieldtwpnj.com/423/Community-Health-Assessment

¡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/sMcyowrDGXDTqHN37

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Centro Comunitario de Verona
9:00 - 11:00 AM
7/1/2026
8/5/2026

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons
12:30 - 1:30 PM
7/16/2026
8/20/2026

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

8/12/2026
9:00 - 11:00 AM
Centro Comunitario de Verona

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