Verona Department of Health

HEALTHY LIVING IN VERONA

NOVEMBER 2026 | ISSUE 11

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

PULMONARY HYPERTENSION

HAND, FOOT & MOUTH DISEASE

CYBER SECURITY AWARENESS

RESOURCES & SCREENINGS

CONTACT US FOR MORE INFORMATION:

(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

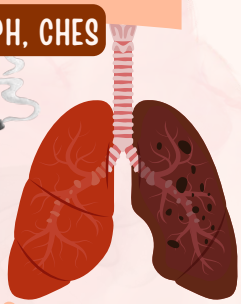
FOLLOW OUR INSTAGRAM ACCOUNT @BLOOMFIELDHDNJ

LUNG CANCER PREVENTION

VAPE-FREE, SMOKE-FREE, BREATHE EASY

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

PROTECT YOUR LUNGS



Your lungs work hard every day to help you breathe. Smoking cigarettes and using vaping products can damage your lungs and increase your risk of lung cancer and other serious diseases.



WHY IS VAPING DANGEROUS?

Many people believe vaping is safer than smoking, but vaping products can still harm your lungs and overall health. Vaping might:

- Expose you to harmful chemicals and heavy metals
- Damage lung tissue
- Cause coughing, wheezing, and shortness of breath
- Increase the risk of long-term lung problems

HOW TO PROTECT YOUR HEALTH

Ways to protect your lung's health include:

- Avoid smoking and vaping
- Quit tobacco and nicotine products
- Avoid secondhand smoke
- Stay physically active
- Attend regular checkups with your healthcare provider



READY TO QUIT?

Call 1-800-QUIT-NOW, visit Smokefree.gov or scan the QR code for free support and resources.

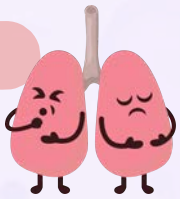
PULMONARY HYPERTENSION:
Healthy Lungs, Healthy Life

written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

WHAT IS PULMONARY HYPERTENSION?

Pulmonary hypertension (PH) is a condition in which the blood pressure in the arteries of the lungs becomes too high. This makes the heart work harder to pump blood and can lead to serious health complications if left untreated.

RISK FACTORS



- Heart or lung disease
- Sleep apnea
- Blood clots in the lungs
- Connective tissue disorders
- Family history of PH
- Smoking

TIPS TO MANAGE PH

- ☑ Take medications as prescribed
- ☑ Stay physically active as recommended by your healthcare provider
- ☑ Eat a heart-healthy diet
- ☑ Avoid smoking and secondhand smoke
- ☑ Attend regular medical appointments

COMMON SYMPTOMS

Pulmonary hypertension can be difficult to diagnose because its symptoms are often similar to other lung conditions, such as asthma. Common signs and symptoms include:



Shortness of breath



Fatigue or weakness



Chest pain or pressure



Dizziness or fainting



Swelling in the ankles, legs, or abdomen

For more information, visit the Pulmonary Hypertension Association website, or scan the QR code:

HAND, FOOT & MOUTH DISEASE

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

Hand, foot, and mouth disease (HFMD) is a contagious viral infection caused by **enteroviruses**. It primarily impacts children younger than **five years old** and is defined by a rash on the hands and feet, along with mouth sores.

SYMPTOMS

Symptoms typically begin **3-5 days** after exposure and can last for **7-10 days**. The blisters usually dry up within ten days. **Common symptoms** include:

- Fever
- Sore throat
- Painful mouth sores
- Rash or blisters
- Fatigue
- Stomachache
- Poor appetite



HOW IT SPREADS

HFMD spreads through contact with an infected person via coughs, sneezes, saliva, stool, or skin blisters. It can also be transmitted by touching contaminated surfaces or shared items such as cups, utensils, towels, and clothes.

Fact: The most common cause of HFMD in the **U.S.** is the ***Coxsackievirus A16***.

IN A NUTSHELL

Home care: Manage fever and pain to relieve discomfort, and encourage fluid intake to prevent dehydration.



Return to school or daycare: Children may return once they have been fever-free for at least 24 hours without the use of medication and no longer drooling from mouth sores.



PREVENTION TIPS

To prevent HFMD, consider the following measures:

- **Wash** your hands frequently.
- **Avoid** touching your face.
- **Clean** and **disinfect** frequently touched surfaces, utensils, cups, towels, and toys.
- **Avoid** close contact with individuals who are sick with HFMD.
- **Stay** home if you are feeling ill.

LEARN MORE

Want to learn more about HFMD? Visit the CDC website at www.cdc.gov/hand-foot-mouth/ or scan the QR code to learn more about symptoms, prevention, and care!



CYBER SECURITY AWARENESS

WRITTEN BY KAAMILYA KING LPN, BS

"DON'T BE A FISH FOR PHISHERS"

IDENTITY THEFT occurs when someone uses your personal information without your knowledge or permission for any type of gain even financial. Although some of the prime targets include children, college students, military members, veterans and seniors, it can happen to **ANYONE** at any time. While no one is safe from identity theft, there are steps you can take to lower your risks.

While computers and the internet offer benefits, they also offer cyber criminals opportunities to steal personal information. The fast -paced growth of technology have made cyber criminals better and consistent with developing new tools and methods to trick and exploit people through computer and internet use. The more **AWARE** you are of cyber threats, the more **PREPARED** you will be to avoid them.



SMISHING & VISHING:

Is when criminals use automated dialing systems and text messages to trick you into sharing personal information.

POP-UP WINDOW PHISHING:

Is when thieves use pop-up windows or ads to tempt you into using fradulent links.



Be aware of other internet threats that can endanger your personal information and identity such as smishing, vishing, phishing and catfishing.



CATFISHING:

Is when a person creates a fake identity on social media targeting a victim for abuse or fraud.

DURING HOLIDAY SHOPPING SEASON:

Before creating an online account, making a purchase, or sharing personal information, verify that the website and organization are secure and trustworthy





INDICATORS TO LOOK FOR:



- **"https"** web addresses indicates the page uses a secure form of encryption to protect information entered.
- Symbols such as a padlock or a color change are also used by most browsers for security indicators.



RESEARCH MORE:

Read through return, refund or shipping polices, terms of use, and other information provided about the establishment and how it conducts online business.

GUARD YOUR CARDS:

Shop online with a credit card rather than a debit card, which provides direct access to the money in your bank account.

For more information, visit Cyber Security & Infrastructure Security Agency website, www.cisa.gov or scan QR code:

RESOURCES & SCREENINGS

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

Asthma Basics *– Understanding Asthma is the first step toward managing it effectively. The American Lung Association offers Asthma Basics, a FREE, self-paced online learning program designed for individuals with asthma, parents, caregivers, and anyone interested in learning more.*

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.

SCAN ME

https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37



BLOOD PRESSURE SCREENINGS:



Verona Community Center

9:00 – 11:00 AM

11/4/2026

12/2/2026

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 PM – 1:30 PM

11/5/2026

12/17/2026

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:



12/9/2026

9:00-11:00 AM

Verona Community Center



For more information, call 973-680-4024.

Departamento de Salud de Verona

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

NOVIEMBRE 2026 | PUBLICACIÓN 11

EN ESTA PUBLICACIÓN:

- HIPERTENSIÓN PULMONAR
- ENFERMEDAD DE MANOS, PIES Y BOCA
- CONCIENTIZACIÓN CIBERSEGURIDAD
- RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTENOS
(973) 680-4024

HEALTH@BLOOMFIELDTWPNJ.COM

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

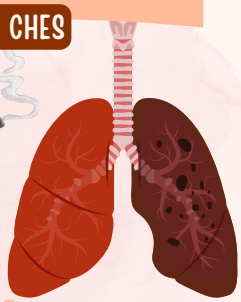
SÍGUENOS EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM @BLOOMFIELDHDNJ

PREVEN CÁNCER PULMONAR

LIBRE DE VAPEO, LIBRE DE HUMO. RESPIRE EN PAZ

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

PROTEJA SUS PULMONES



Sus pulmones trabajan todos los días para ayudarle a respirar. Fumar cigarrillos y usar productos de vapeo puede afectar sus pulmones y aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y otras enfermedades graves.



¿POR QUÉ ES PELIGROSO VAPEAR?

Muchas personas creen que vapear es más seguro que fumar, pero los productos de vapeo también pueden perjudicar sus pulmones y su salud en general. Vapear puede:

- Exponerlo a sustancias químicas dañinas y metales pesados.
- Dañar el tejido pulmonar.
- Causar tos, sibilancias y dificultad para respirar.
- Aumentar el riesgo de problemas pulmonares a largo plazo.

CÓMO PROTEGER SUS SALUD

Formas de proteger la salud de tus pulmones:

- Evite fumar y vapear
- Deje de consumir tabaco y nicotina
- Evite el humo de segunda mano
- Este físicament activo
- Visite al médico regularmente para chequeos



¿LISTO PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR?

Llama al 1-800-QUIT-NOW, visita Smokefree.gov o escanea el código QR para obtener apoyo y recursos gratuitos.

HIPERTENSIÓN PULMONAR

Pulmones sanos, Vida Sana

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN PULMONAR?

La hipertensión pulmonar (HP) es una afección en la que la presión arterial en las arterias de los pulmones se eleva. Esto hace que el corazón trabaje más para bombear la sangre y puede provocar complicaciones graves de salud si no se trata.

FACTORES DE RIESGO

- Enfermedad cardíaca/pulmonar
- Apnea del sueño
- Coágulos de sangre en los pulmones
- Transtornos del tejido conectivo
- Historial familiar de HP
- Tabaquismo

RECOMENDACIONES

- ☑ Tome su medicina según indicaciones médicas.
- ☑ Manténgase físicamente activo según sugerencia médica
- ☑ Siga una dieta saludable para el corazón.
- ☑ Evite fumar y exponerse al humo de segunda mano.
- ☑ Asista a sus citas médicas periódicas.

SÍNTOMAS COMUNES

La hipertensión pulmonar puede ser difícil de diagnosticar porque sus síntomas suelen ser similares a los de otras enfermedades pulmonares, como el asma. Los signos y síntomas más comunes incluyen:



Dificultad para respirar



Fatiga o debilidad



Dolor u opresión



Mareo o desmayo



Inflamación de extremidades inferiores, u abdomen

Para mayor información, visite la página web MAYO Clinic/Hipertensión Pulmonar, o escanee el código QR aquí:

ENFERMEDAD DE MANOS, PIES Y BOCA

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

La enfermedad de manos, pies y boca (HFMD siglas en inglés), es una infección viral contagiosa causada por **enterovirus.** Afecta principalmente a niños menores de **cinco años** y se caracteriza por un sarpullido en las manos y los pies, además de llagas en la boca.

SÍNTOMAS

Los síntomas suelen aparecer entre **3-5 días** después de la exposición y pueden durar de **7-10 días**. Las ampollas generalmente se secan en un plazo de **10 días**.

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Llagas dolorosas en la boca
- Sarpullido o ampollas
- Cansancio
- Dolor de estómago
- Falta de apetito



¿CÓMO SE PROPAGA?

HFMD se propaga por contacto con una persona infectada a través de tos, estornudos, saliva, heces o el líquido de las ampollas en la piel. También puede transmitirse al tocar superficies contaminadas o compartir objetos como vasos, utensilios, toallas y ropa.

Dato: La causa más común de HFMD en los **EE. UU.** es el virus ***Coxsackie A16***.

IMPORTANTE

Cuidados en casa: Controle la fiebre y el dolor para aliviar las molestias. Promueva beber líquidos para prevenir la deshidratación.



Regreso a la escuela o guardería: Los niños (as) pueden regresar cuando hayan pasado al menos 24 horas sin fiebre y sin usar medicamentos para reducirla, y cuando ya no babeen debido a las llagas en la boca.



TIPS DE PREVENCIÓN

- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse la cara.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, así como los utensilios, vasos, toallas y juguetes.
- Evite el contacto cercano con personas que tengan la enfermedad.
- Quédese en casa si se siente enfermo.

PARA APRENDER MÁS

Visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/hand-foot-mouth/ y seleccione "Español" o escanee el código QR para obtener más información sobre los síntomas, la prevención y los cuidados.



CONCIENTIZACIÓN: CIBERSEGURIDAD

ESCRITO POR KAAMILYA KING LPN, BS

"¡NO CAIGA EN LAS TRAMPAS DE LOS ESTAFADORES!"

El robo de identidad ocurre cuando alguien utiliza su información personal sin su conocimiento ni permiso para obtener algún beneficio, incluso económico. Aunque los niños, estudiantes universitarios, militares, veteranos y adultos mayores pueden ser blancos frecuentes, le puede pasar a **CUALQUIERA** en cualquier momento. Nadie está completamente a salvo, pero hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo.

Aunque las computadoras e Internet ofrecen beneficios, también permiten que los ciberdelincuentes roben información personal. Los rápidos avances tecnológicos les facilitan desarrollar nuevas herramientas y métodos para engañar y aprovecharse de las personas. Cuanto más **CONSCIENTE** esté de las amenazas cibernéticas, mejor **PREPARADO** estará para evitarlas.

IMPORTANTE

SCAM ALERTA

SMISHING & VISHING:

Es cuando los delincuentes utilizan sistemas de marcación automática y mensajes de texto para engañarte y lograr que compartas información personal.

VENTANAS DE PHISHING:

Es cuando los ladrones utilizan ventanas emergentes o anuncios para tentarte a hacer clic en enlaces fraudulentos.





CATFISHING:

Es cuando una persona crea una identidad falsa en las redes sociales para acosar a una víctima o cometer fraude.

Esté alerta ante otras amenazas en Internet que pueden poner en riesgo su información personal e identidad, como el smishing, vishing, phishing y catfishing.

DURANTE LAS COMPRAS DE DÍAS DE FIESTA:

Antes de crear una cuenta en línea, realizar una compra o compartir información personal, verifica que el sitio web y la organización sean seguros y confiables.

CIBER LUNES



PRESTE ATENCIóN A:



- **"https"** web addresses indicates the page uses a secure form of encryption to protect information entered.
- Symbols such as a padlock or a color change are also used by most browsers for security indicators.



INVESTIGUE MáS:

Lea las políticas de devoluciones, reembolsos y envíos, los términos de uso y cualquier otra información disponible sobre las tiendas y sus operaciones comerciales en línea.

CUIDE SUS TARJETAS:

Compre en línea con una tarjeta de crédito en vez de una tarjeta débito, ya que esta última permite acceder al dinero de su cuenta bancaria de forma directa

Para mayor información, visite la página web Cyber Security & Infrastructure Security Agency, www.cisa.gov or escanee el código QR (página en Inglés).

RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Asthma Basics *- Comprender el asma es el primer paso para controlarla eficazmente. La Asociación Americana del Pulmón ofrece este programa educativo de forma GRATUITA en línea. Se puede completar a su propio ritmo, y está diseñado para personas con asma, padres, cuidadores y cualquier persona interesada en el tema.*

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.

ESCANEA AQUí

https://forms.gle/sMcyowrDGXDTqHN37

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Centro Comunitario de Verona

9:00 - 11:00 AM

11/4/2026

12/2/2026

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons

12:30 PM - 1:30 PM

11/5/2026

12/17/2026

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

12/9/2026

9:00-11:00 AM

Centro Comunitario de Verona

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