Verona Department of Health

HEALTHY LIVING IN VERONA

OCTOBER 2026 | ISSUE 10

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

BREAST CANCER AWARENESS MONTH

TOXOPLASMOSIS

DOMESTIC VIOLENCE 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

LEAD SAFE, HEALTHY HOME

LEAD AWARENESS STARTS AT HOME

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES

Lead Safety Matters

Lead can be found in old paint, dust, soil, and plumbing. Exposure to lead can be harmful, especially for children under 6 years old, as it can seriously harm a child's growth and brain development. In severe cases, lead poisoning can even be life-threatening.



Babies exposed to lead before birth may:

- Be born prematurely
- Have a low birth weight
- Experience slower growth and development

How to protect your loved ones:

- ☑ Talk to your child's pediatrician about doing a blood test.
- ☑ Wash hands and toys often.
- ☑ Let tap water run approximately 30 seconds before drinking it.
- ☑ Keep children away from from peeling, chipping, or damaged paint.
- ☑ Remove shoes before entering the home.



DID YOU KNOW?

The Bloomfield Department of Health offers FREE lead testing for toys, soil and consumer products. Call 973-680-4024 to make an appointment.

For more information about lead, visit the U.S. Environmental Protection Agency website, or scan the QR code:

BREAST CANCER AWARENESS MONTH

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



Breast cancer is one of the most common cancers affecting women, but early detection and treatment can greatly improve outcomes. During Breast Cancer Awareness Month, take time to learn the signs, understand your risk, and encourage loved ones to prioritize their health.



DID YOU KNOW?
While not very common, men can also develop breast cancer.

KNOW THE WARNING SIGNS

Warning signs and symptoms may not present the same for all women. If you notice any abnormalities, be sure to contact your healthcare provider. The most common ones include:



Lump on inside of breast or underarm



Nipple discharge other than breast milk



Swelling in part of the breast



Dimpling of breast



Change in look of nipple or shape of breast



Redness on the breast or nipple

HOW TO REDUCE YOUR RISK:

Healthy lifestyle habits can help lower your risk of breast cancer, these include:

- ✓ Staying physically active
- ✓ Maintaining a healthy weight
- ✓ Eat a balanced diet
- ✓ Limit alcohol consumption
- ✓ Avoid smoking
- ✓ Breastfeed if you can
- ✓ Know your family history*

**If you have a family history of breast cancer or inherited BRCA1 or BRCA2 gene mutations, speak with your healthcare provider about additional steps you can take to help reduce your risk.*

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

For more information, visit the American Cancer Society website, or scan the QR code:

EARLY DETECTION SAVES LIVES

WHAT DO YOU KNOW ABOUT TOXOPLASMOSIS?

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

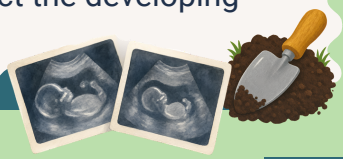
Toxoplasmosis is an infection caused by a **parasite** called ***Toxoplasma gondii (T. gondii)***. You can become infected by eating undercooked meat or consuming food or water contaminated with the parasite.

DID YOU KNOW?

According to the CDC, more than 40 million people in the United States may be infected with Toxoplasma gondii.

HOW CAN YOU GET TOXOPLAMOSIS?

- **Contaminated food or water:** Eating raw or undercooked meat or consuming food or water contaminated with T. gondii.
- **Soil & environmental exposure:** Contact with infected cat feces or contaminated soil or sand.
- **Mother to baby transmission:** If a person becomes infected during pregnancy, the parasite can cross the placenta and infect the developing baby.



SYMPTOMS

Many people have no symptoms. When symptoms occur, they may include:

- Fever
- Fatigue
- Headache
- Muscle aches
- Swollen lymph nodes

Severe infections may affect the brain or eyes, causing confusion, eye pain, or vision problems.



PREGNANCY

Toxoplasmosis can be passed from mother to baby during pregnancy and may cause miscarriage or serious birth defects.

PREGNANT OR PLANNING TO BECOME PREGNANT?

Talk with your doctor about toxoplasmosis and whether testing is appropriate for you.



PREVENTION MEASURES

- **Always** cook meat completely. **Avoid** eating raw or undercooked meat.
- **Wash** all **fruits** and **vegetables** before you eat them.
- **Wear gloves** when you garden or handle soil. Remember to wash your hands afterward.
- **Wash** your hands after cleaning your cat's litter box. *If you are pregnant, try to have someone else clean the litter box.*

For more information visit Mayo Clinic/Toxoplasmosis or scan the QR Code right here:



Domestic Violence Awareness

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS

We can all make a difference to end domestic violence. It can be done by raising awareness in our communities or networks. Domestic violence can affect everyone and comes in many ways. For more information on the different types of abuse see below.

Physical Abuse

is the use of physical violence or threats of it used to maintain power over a person.

Examples: punch, kick, bite, slap, choke, pull hair, use of weapons such as knives, bats, mace, firearms, throwing objects at you, trapping you inside your home, forcing you to do drugs or alcohol





Emotional Abuse

is non-physical behaviors that are meant to control, isolate or frighten someone.

Examples: name calling, insults, jealous or possessive towards you, isolating from family, friends or other people in your life, humiliating you, blaming or accusing you of thing

Financial / Economic Abuse

occurs when an abusive partner extends their power or control into your financial situation.

Examples: depositing your paycheck onto an account you can not access, closely monitoring how you spend money provided, stopping you from working, limiting the hours that you can work, stealing money from you, family or friends





Technology / Online Abuse

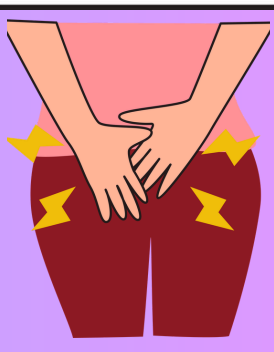
is the use of technology, image - based sexual abuse, sextortion, social media to bully, harass, stalk, intimidate or control a partner.

Examples: sending negative insulting or threatening messages or emails, telling you who you can or can not follow or be friends with on social media, using social media to track your activities

Sexual Abuse

is when a partner controls the physical and sexual intimacy in a relationship.

Examples: force or manipulate into having sex or performing sexual acts, strangle you, hold you down without your consent for sex, involved others in your sexual activities against your will



For more information, visit National Domestic Violence Hotline website, or scan QR code:

RESOURCES & SCREENINGS

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

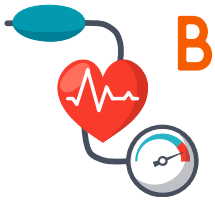
National Breast Cancer Foundation: 3 Things to Remember for Your Next Breast Self-Exam: Have you done your monthly breast self-exam yet? Watch the video, learn and do not forget these 3 simple things!
Video Link:
https://www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam/
Scan the QR for more:

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
10/7/2026
11/4/2026

Irene Gibbons Health & Human Services Building
12:30 PM - 1:30 PM
10/15/2026
11/19/2026

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:



10/14/2026
9:00-11:00 AM
Verona Community Center



For more information, call 973-680-4024.

Departamento de Salud de Verona

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

OCTUBRE 2026 | PUBLICACIÓN 10

EN ESTA PUBLICACIÓN:

- CÁNCER DE MAMA
- TOXOPLASMOSIS
- RECONOZCA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA
- 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

HOGAR SALUDABLE SIN PLOMO

LA CONCIENTIZACIÓN EMPIEZA EN CASA

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES

Importante

El plomo puede encontrarse en pintura vieja, polvo, tierra y tuberías. La exposición al plomo es perjudicial, especialmente para los menores de 6 años, ya que puede afectar gravemente su crecimiento y desarrollo cerebral. En casos graves, la intoxicación por plomo puede incluso poner en peligro la vida.



Los bebés expuestos al plomo antes de nacer pueden:

- Ser prematuros
- Tener bajo peso al nacer
- Tener un crecimiento y desarrollo más lento

Cómo proteger a sus seres queridos:

- ✅ Hable con su pediatra acerca del análisis de plomo en sangre.
- ✅ Lave manos y los juguetes con frecuencia.
- ✅ Deje correr el agua del grifo durante unos 30 segundos antes de su consumo.
- ✅ Mantenga a sus niños (as) alejados de la pintura que se desprende en pedacitos.
- ✅ Quitese los zapatos antes de entrar en casa.



¿SABIAS QUE?

El Departamento de Salud de Bloomfield ofrece pruebas GRATIS de plomo para juguetes, tierra y productos de consumo. Llame al 973-680-4024 para concertar una cita.

Para más información, visite el sitio web de la Medline Plus/Intoxicación por Plomo o escanee el código QR:

CÁNCER DE MAMA
MES DE CONCIENCIACIÓN

Escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más frecuentes entre las mujeres. Su detección y tratamiento oportuno pueden mejorar considerablemente sus consecuencias. Durante este mes, dedique tiempo a conocer los signos, comprender su riesgo e incentivar a sus seres queridos a priorizar su salud.



¿SABÍAS QUE?

Aunque no es muy común, los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama.

RECONOZCA LOS SIGNOS DE ALARMA

Los signos y síntomas pueden ser diferentes en cada mujer. Si nota algo fuera de lo normal, hable con su médico. Los más comunes incluyen:



Masita en el interior de la mama o debajo del brazo



Secreción del pezón que no sea leche materna



Hinchazón en una parte de la mama



Hundimiento en la piel de la mama



Cambios en la apariencia del pezón o en la forma de la mama



Enrojecimiento en la mama o el pezón

CÓMO DISMINUIR EL RIESGO

Los hábitos de un estilo de vida saludable pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama. Tales como:

- ✓ Ser físicament activo
- ✓ Manteniendo un peso saludable
- ✓ Tener una dieta balanceada
- ✓ Limitando el consumo de alcohol
- ✓ Evitando fumar
- ✓ Amamantando
- ✓ Reconociendo historia familiar*

**Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o mutaciones hereditarias en los genes BRCA1 o BRCA2, hable con su médico sobre otras medidas que puede tomar para ayudar a reducir su riesgo.*

Los residentes del condado de Essex pueden ser elegibles para una mamografía GRATIS con el Programa de Detección de Cáncer SAVE. Para obtener más información, llame al 973-680-4058.

Para más información, visite Clínica Mayo Cáncer de Mama, o escanee el código QR:

UNA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS

¿QUÉ SABES SOBRE...
TOXOPLASMOSIS ?

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

La toxoplasmosis es una infección causada por un **parásito** llamado ***Toxoplasma gondii (T. gondii)***. Puede infectarse al comer carne poco cocida o consumir alimentos o agua contaminados con el parásito.

¿SABÍAS QUE?

Según los CDC, más de 40 millones de personas en los Estados Unidos podrían estar infectadas con Toxoplasma gondii.

¿CÓMO SE PUEDE CONTRAER LA TOXOPLASMOSIS?

- **Alimentos o agua contaminados:** Comer carne cruda o poco cocida, o consumir alimentos o agua contaminados con T. gondii.
- **Contacto con tierra y el medio ambiente:** Entrar en contacto con heces de gatos infectados o con tierra o arena contaminadas.
- **Transmisión de madre a bebé:** Si una persona se infecta durante el embarazo, el parásito puede atravesar la placenta e infectar al bebé en desarrollo.



SÍNTOMAS

Muchas personas no presentan síntomas. Cuando aparecen, pueden incluir:

- Fiebre
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Ganglios linfáticos inflamados

Las infecciones graves pueden afectar el cerebro o los ojos y causar confusión, dolor ocular o problemas de visión.



DURANTE EL EMBARAZO

La toxoplasmosis puede transmitirse de la madre al bebé durante el embarazo y puede causar aborto espontáneo o defectos congénitos graves.

¿ESTÁ EMBARAZADA O PLANEA QUEDAR EMBARAZADA?

Hable con su médico sobre la toxoplasmosis y pregúntele si es recomendable hacerse una prueba.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- **Cocine** siempre la carne completamente. Evite comer carne cruda o poco cocida.
- **Lave** todas las **frutas** y **verduras** antes de comerlas.
- **Use guantes** cuando trabaje en el jardín o manipule tierra. Siempre lave sus manos al terminar esta actividad.
- **Lávese** las manos después de limpiar la caja de arena de su gato. *Si está embarazada, trate de que otra persona limpie la caja de arena.*

Para obtener más información, visite Mayo Clinic/Toxoplasmosis o escanee el código QR aquí:



Concientización sobre la violencia doméstica

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS

Todos podemos contribuir a poner fin a la violencia doméstica. Podemos hacerlo creando conciencia en nuestras comunidades y redes de apoyo. La violencia doméstica puede afectar a cualquier persona y puede presentarse de muchas formas. Para aprender más sobre los diferentes tipos de abuso, continue leyendo.

Abuso Físico

Es el uso de violencia física o amenazas de violencia para mantener el control y el poder sobre una persona.

Ejemplos: puñetazos, patear, morder, abofetear, estrangular, jalar el cabello, usar armas como cuchillos, bates, gas pimienta o armas de fuego; lanzar objetos,obligar a una persona a consumir drogas o alcohol, o encerrar a esta en su hogar.





Abuso Emocional

Son comportamientos que no implican violencia física y que buscan controlar, aislar o intimidar a una persona.

Ejemplos: insultar o poner apodos ofensivos, mostrar celos o ser posesivo, aislar a una persona de su familia, amistades u otras personas importantes en la vida de esta. Humillar, culpar o acusar de cosas.

Abuso Financiero

Ocurre cuando una pareja abusiva extiende su poder o control a su situación financiera.

Ejemplos: depositar su cheque de pago en una cuenta a la que usted no puede acceder, controlar de cerca cómo gasta el dinero que le proporcionan, impedirle trabajar, limitar las horas que puede trabajar, robarle dinero a usted, a su familia o a sus amistades.





Abuso Tecnológico

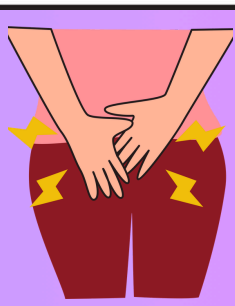
Es el uso de la tecnología como parte del abuso sexual basado en imágenes, la sextorsión y las redes sociales para intimidar, acosar, vigilar o controlar a la pareja.

Ejemplos: enviar mensajes o correos electrónicos negativos, insultantes o amenazantes; decirle con quién puede o no puede seguir o ser amiga en las redes sociales; usar las redes sociales para rastrear sus actividades.

Abuso Sexual

es cuando la pareja controla el contacto íntimo en una relación.

Ejemplos: forzar o manipular a alguien para tener contacto íntimo o realizar actos sexuales, actos como estrangulación o algún tipo de fuerza. Involucrar a alguien más en este tipo de actividades.



Para obtener más información, visite el sitio web de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica o escanee el código QR:

RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Síntomas del Cáncer de Mama- Video de la BBC Noticias: Aprenda los principales síntomas del cáncer de mama. En caso de tener alguno de estos consulte con su médico.

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
10/7/2026
11/4/2026

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons
12:30 - 1:30 PM
10/15/2026
11/19/2026

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

10/14/2026
9:00 - 11:00 AM
Centro Comunitario de Verona

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