

HEALTHY LIVING IN VERONA

SEPTEMBER 2026 | ISSUE 9

WHAT'S INSIDE THIS ISSUE:

OVARIAN CANCER
AWARENESS MONTH

SEPSIS: A MEDICAL
EMERGENCY

COMBAT HUMAN
TRAFFICKING

RESOURCES &
SCREENINGS

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



NATIONAL SUICIDE PREVENTION MONTH

YOU ARE NOT ALONE. HELP IS HERE.

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



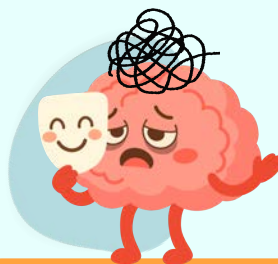
Suicide is a serious public health issue that affects individuals, families, and communities. If you or someone you know is struggling, reaching out can save a life.



KNOW THE SIGNS

Some people show withdrawal, sadness, or hopelessness, while others **may seem "fine" but struggle internally**. Subtle changes in behavior, mood, sleep, or communication can matter, but sometimes there are no visible signs at all. Some warning signs may include:

- Talking about feeling hopeless or being a burden to others
- Withdrawing from friends and family
- Sudden mood changes or loss of interest



NEED SUPPORT NOW?

Call or text the **988 Suicide & Crisis Lifeline**. Available 24/7, for free and confidential.

TAKE ACTION:

- ▶ Check in with loved ones
- ▶ Listen without judgment
- ▶ Encourage seeking professional help



For more information, visit the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) website, or scan the QR code:



OVARIAN CANCER AWARENESS MONTH

Written and designed by Alicia Cirillo, MPH, CHES



A pap smear **does not** help detect ovarian cancer. Talk with your healthcare provider for more information.

SYMPTOMS

Early ovarian cancer may not cause noticeable symptoms. When symptoms present, they may include:



Abdominal bloating/swelling



Pelvic discomfort



Weight loss



Frequent need to urinate

Talk to your healthcare provider if you notice symptoms that concern you.

WHAT IS OVARIAN CANCER?

Ovarian cancer occurs when abnormal cells in the ovaries grow uncontrollably. It is one of the most serious gynecologic cancers because it is often detected at a later stage. This can occur at any age.

RISK FACTORS

Some factors that increase the risk of ovarian cancer include:



The likelihood of developing ovarian cancer increases with age.



Inherited genetic mutations, such as the BRCA1 and BRCA2.



Family history of ovarian, colorectal, or breast cancers.



Being overweight/obese.



Having a history of endometriosis.

PREVENTION & DETECTION

Ovarian cancer can be difficult to detect early because symptoms often do not appear right away, and there is currently no reliable screening test. While regular check-ups may not find small tumors, it is important to attend regular visits with your healthcare provider.

For more information about ovarian cancer, please visit the American Cancer Society website, or scan the QR code:



SEPSIS: A MEDICAL EMERGENCY

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

1

WHAT IS SEPSIS?

Sepsis is a life-threatening medical emergency that occurs when the body's response to an infection **damages** its own **organs** and **tissues**.

Without prompt treatment, **sepsis can progress** to **septic shock**, causing dangerously low blood pressure, organ failure, and **death**.

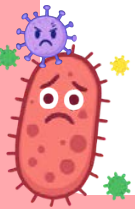


2

WHO IS AT RISK?

Some people are more likely to develop sepsis, including:

- Adults age 65 and older
- Infants and young children
- People with weakened immune systems
- People with chronic health conditions or medical devices (such as catheters)



3

SYMPTOMS



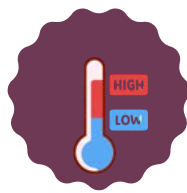
Sweating



Rapid heartbeat



Difficulty breathing



Fever or low temperature



Blotchy skin



Little or no urine



Confusion/dizziness

4

EARLY TREATMENT MATTERS

Healthcare providers will check your vital signs and mental status for changes.

Treatment may include IV fluids and antibiotics to fight the infection. Blood or other samples may be tested to find the source of infection.

Remember: Acting quickly can help prevent serious complications, organ damage, and death.



WANT TO LEARN MORE?

Learn more about sepsis and how to protect yourself and your loved ones. Visit the NJDOH Sepsis website or scan the QR code next to this message.





COMBAT HUMAN TRAFFICKING

Written & Designed by Kaamilya King LPN, BS



Human trafficking is the use of force, fraud, or coercion to compel an individual to perform labor, services, or commercial sex acts for the benefit or profit of another person. Because human trafficking can happen to **ANYONE** in **ANY COMMUNITY**, it is important to know the signs, recognize when someone may be at risk, and understand when and how to report suspected trafficking!

THERE ARE MANY WAYS HUMAN TRAFFICKING CAN TAKE PLACE

SEXUAL TRAFFICKING VICTIMS : are usually vulnerable people that are easily targeted



Victims can be trafficked in places like clubs, gas stations, bus stations, or airports

FORCED LABOR & DOMESTIC SERVITUDE VICTIMS: May be hidden in plain sight

Victims can be forced to work in homes as nannies, maids, domestic help, in nail salons, beauty salons or at construction sites



RED FLAGS TO LOOK FOR:

Physical Appearance:

- malnourished
- dehydrated
- has visible scars
- burns or bruises
- inappropriate clothing for the weather

Behavioral Cues:

- fearful
- anxious
- submissive
- avoiding eye contact
- hesitant to speak

KEY SIGNS:

- appears to be controlled by another person, including being told when to speak and what to say
- does not possess own ID or travel documents
- has difficulty communicating in the local language
- shows signs of untreated illness, infection, or injury
- a vehicle dropping off or picking up individuals at other vehicles or trucks
- a suspicious vehicle parked in an unusual location

WHAT TO DO IF SUSPECT

Prioritize safety and never confront the trafficker; this could lead to danger for yourself and victims

CONTACT AUTHORITIES

Department of Homeland Security: 1-866-347-2423
National Human Trafficking Hotline: 1-888-373-7888

If you or someone you know is in **immediate danger**, please call 9-1-1

REPORT



RESOURCES & SCREENINGS

LISTENING CORNER

Podcasts, Webinars, Videos & more

Human Trafficking: Closer Than You Think- DHS Video: Human trafficking victims may be closer than you think. Staying informed can help you recognize the signs of human trafficking and know what you can do to help. Visit: <https://www.dhs.gov/medialibrary/assets/video/44241>

Scan the QR Code for access:



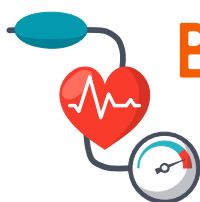
YOUR OPINION MATTERS!



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>



BLOOD PRESSURE SCREENINGS:



Verona Community Center

9:00 - 11:00 AM

9/2/2026

10/7/2026

Irene Gibbons Health & Human Services Building

12:30 PM - 1:30 PM

9/17/2026

10/15/2026

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.

VIVIENDO SALUDABLE EN VERONA

SEPTIEMBRE 2026 | PUBLICACIÓN 9

EN ESTA PUBLICACIÓN:

MES DE
CONCIENCIACIÓN:
CÁNCER DE OVARIO

SEPSIS: UNA
EMERGENCIA MÉDICA

JUNTOS CONTRA LA
TRATA DE PERSONAS

RECURSOS &
CHEQUEOS DE SALUD

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

@BLOOMFIELDHNDJ



MES NACIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL

NO ESTÁS SOLO. HAY AYUDA DISPONIBLE

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



El suicidio es un problema grave de salud pública que afecta a personas, familias y comunidades. Si usted o alguien que conoce está pasando por un momento difícil, pedir ayuda puede salvar una vida.



RECONOZCA SEÑALES

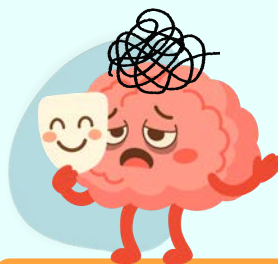
Algunas personas muestran aislamiento, tristeza o desesperanza, mientras que otras **pueden parecer "bien", pero estar sufriendo internamente.** Cambios en el comportamiento, el estado de ánimo, el sueño o la forma de comunicarse pueden ser importantes, pero a veces no hay señales visibles. Estas son algunas señales de alerta:

- Hablar de sentirse sin esperanza o ser una carga para otros
- Alejarse de familiares y amigos
- Cambios repentinos de ánimo o pérdida de interés



DA EL PRIMER PASO:

- ▶ Hable con sus seres queridos.
- ▶ Escuche sin juzgar.
- ▶ Busque ayuda profesional.



BUSQUE APOYO AHORA

Llame o envíe un mensaje a la
línea de atención 988. Es gratis,
confidencial y disponible 24/7.



Para obtener más información, visite
el sitio web de SAMHSA
(Administración de Servicios de
Salud Mental y Abuso de Sustancias)
o escanee el código QR.



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE OVARIO

escrito y diseñado por Alicia Cirillo, MPH, CHES



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE OVARIO?

El cáncer de ovario ocurre cuando las células anormales en los ovarios crecen descontroladamente. Es uno de los cánceres ginecológicos más graves porque a menudo se detecta en una etapa avanzada. Puede presentarse a cualquier edad.

FACTORES DE RIESGO

Algunos de los factores que aumentan el riesgo son:



La edad, ya que el riesgo de desarrollar cáncer de ovario aumenta con la edad.



Mutaciones genéticas hereditarias, como las de BRCA1 y BRCA2.



Historia familiar de cáncer de seno, ovario o colorectal.



Tener sobrepeso u obesidad.



Historial médico de endometriosis.

SÍNTOMAS

El cáncer de ovario en sus primeras etapas puede no causar síntomas aparentes. Cuando se presentan síntomas, estos pueden incluir:



Inflamación abdominal



Incomodidad pélvica



Pérdida de peso



Orinadera frecuente

Hable con su médico en caso de notar alguno de estos síntomas.

PREVENCIÓN & DETECCIÓN

El cáncer de ovario puede ser difícil de detectar a tiempo porque los síntomas pueden tardar en aparecer y no existe una prueba de detección confiable. Aunque los chequeos de rutina pueden no detectar tumores pequeños, es importante asistir regularmente a sus citas médicas.

Para mayor información sobre el cáncer de ovario, visite el sitio web de la Sociedad Americana contra el Cáncer o escanee el código QR:



SEPSIS: UNA EMERGENCIA MÉDICA

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

1

¿QUÉ ES LA SEPSIS?

La **sepsis** es una emergencia médica que pone en riesgo la vida y ocurre cuando el cuerpo responde de manera extrema a una infección, causando **daño** a sus **órganos** y **tejidos**. Sin un tratamiento oportuno, la **sepsis puede progresar** a un **shock séptico**, causando una presión arterial peligrosamente baja, insuficiencia orgánica y la **muerte**.

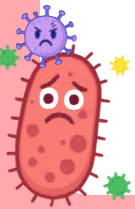


2

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollar sepsis, tales como:

- Adultos de 65 años o más
- Bebés, niñas y niños.
- Personas con un sistema inmunitario debilitado (inmunosupresión)
- Personas con enfermedades crónicas o dispositivos médicos, como catéteres



3

SÍNTOMAS



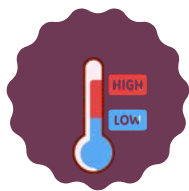
Sudoración



Palpitaciones



Dificultad para respirar



Fiebre o temperatura corporal baja



Manchas azuladas en la piel



Orinar muy poco



Confusión /mareo

4

ACTUAR A TIEMPO PUEDE SALVAR VIDAS

Los médicos revisarán los signos vitales y el estado mental para detectar cualquier cambio que pueda generar preocupación. El tratamiento puede incluir líquidos por vía intravenosa y antibióticos para combatir la infección. También se pueden realizar análisis de sangre u otras pruebas para identificar la causa de infección.

Recuerde: Actuar rápidamente puede ayudar a prevenir complicaciones graves, daños en los órganos y la muerte.



PARA SABER MÁS

Obtenga más información sobre la sepsis y cómo protegerse a usted y a sus seres queridos. Visite el sitio web de Sepsis del NJDOH o escanee el código QR junto a este mensaje.





COMBATIR LA TRATA DE PERSONAS

Escrito & Diseñado por Kaamilya King LPN, BS



La trata de personas es el uso de la fuerza, el fraude o la coerción para obligar a una persona a realizar trabajos, prestar servicios o participar en actos sexuales comerciales en beneficio o para obtener ganancias de otro. Debido a que la trata de personas puede ocurrirle a **CUALQUIER PERSONA, EN CUALQUIER COMUNIDAD**, es importante conocer las señales, reconocer cuándo alguien puede estar en riesgo y saber cuándo y cómo reportar una posible situación de trata de personas.

DIFERENTES FORMAS DE TRATA DE PERSONAS

VÍCTIMAS DE TRATA SEXUAL: suelen ser personas vulnerables que son fácilmente identificadas como posibles víctimas.



Las víctimas pueden ser objeto de trata en: clubes, gasolineras, estaciones de autobuses o aeropuertos.

VÍCTIMAS DE TRABAJO FORZOSO Y SERVIDUMBRE DOMÉSTICA: Pueden estar ocultas a simple vista.

Las víctimas pueden ser obligadas a trabajar en hogares, salones de belleza o sitios de construcción.



SEÑALES DE ALERTA:

Apariencia física:

- Desnutrición.
- Deshidratación.
- Cicatrices visibles.
- Presencia de quemaduras o moretones.
- Usa ropa que no es adecuada para el clima.

Tipo de Comportamiento:

- Temeroso.
- Ansioso.
- Dócil.
- No contacto visual.
- Dudoso o con temor de hablar.

SEÑALES CLAVE DE UNA PERSONA BAJO TRATA:

- Parece estar controlada por otra persona y le dicen cuándo o qué hablar.
- No tiene su propia identificación o documentos de viaje.
- Tiene dificultad para comunicarse en el idioma local.
- Tiene alguna condición médica que no ha recibido atención.
- La/lo recogen vehículos que dejan o recogen a otras personas.

*Ver vehículos extraños estacionados en un lugar poco común.

QUÉ HACER SI SOSPECHA:

Priorice su seguridad y no confronte al traficante, de hacerlo podría estar en peligro.

CONTACTE LAS AUTORIDADES

Departamento de Homeland Security: 1-866-347-2423
 Línea de Atención de Trata de Personas: 1-888-373-7888
 Si alguien que **usted conoce o usted están en peligro** llame al 9-1-1

REPORTE



RECURSOS & CHEQUEOS DE SALUD

EL RINCÓN DE LA ESCUCHA

Podcasts, Webinars, Videos & más

Trata de Personas: Más Cerca de lo que Imaginas- Video del DHS:

Las víctimas de la trata de personas pueden estar más cerca de lo que imaginas. Aprende a reconocer las señales de la trata de personas y cómo puedes ayudar Visite:

<https://www.dhs.gov/medialibrary/assets/video/44307> o 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

9/2/2026

10/7/2026

Edificio de Salud & Recursos Humanos: Irene Gibbons

12:30 - 1:30 PM

9/17/2026

10/15/2026

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.