

Monthly Newsletter

Bloomfield Department of Health & Human Services (BDHHS)

In This Issue:

**Cottage Food
Operator**
New Requirements

**Distracted Driving
Awareness Month**
Tips for Safe Driving

**The Nutrition
Corner**
Get Your Vitamin D

**The Listening
Corner**
Podcasts, webinars, & more

CDC
COVID-19 Vaccine

Union County
Information Resource

What's Going on in Public Health?

Cottage Food Operators: New Requirements

In the past, New Jersey has prohibited the sale of home baked goods. However, as of October 4th, 2021, cottage food operator permits are now effective within the state.

What are cottage food operators?

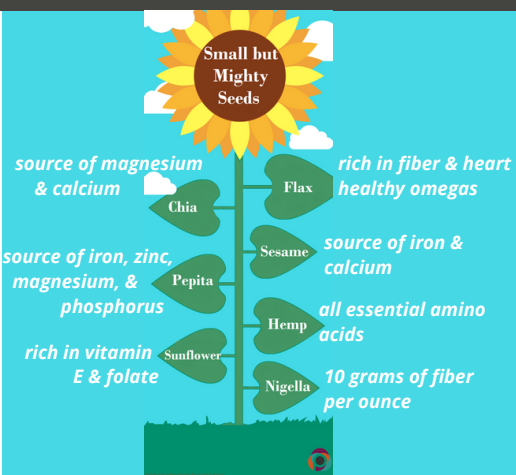
Simply put, they're home bakers. The cottage food operator permits now give home bakers the opportunity to sell the food they make at home within their own kitchens to the general public and at events. However, it is important to understand that there are very specific guidelines and restrictions to follow when it comes to these permits.

What are the guidelines/restrictions?

In order to obtain a permit, a cottage food operator must fill out an application along with a \$100 non-refundable fee. All food sold under a cottage food operator permit must be Non-Time/Temperature Control for Safety or Non-TCS foods. That means that any food that is sold must not require time or temperature controls in order to consume. For example, foods such as meat products, cooked vegetables or milk are **not acceptable** cottage food products. Some example of **acceptable** cottage food products include candy, baked goods (cakes, cupcakes, bread, cookies, pastries, etc), popcorn, granola, fudge and many more. When applying for a permit, a cottage food operator must disclose each major food allergen within each product they're intending on selling. Major food allergens include milk, eggs, fish, shellfish, tree nuts, wheat, soybean, and peanuts. You must also include either your most recent city water bill or if a private well is used, you must submit an analysis of the well that was done within 60 days of the application. Lastly, you must include a copy of a certificate from an accredited Food Protection Managers Certification program. Once successfully processed, it must be renewed every two years.

Why all the restrictions?

Food safety is an incredibly important part of public health and safety. It is the Health Department's responsibility to ensure food safety when dealing with retail food establishments in order to prevent foodborne illness. With these cottage food operating permits, it allows home bakers the opportunity to profit off their talents while continuing to keep our communities happy and healthy.



April is National Distracted Driving Awareness Month

Distracted driving is any activity that diverts attention from driving, including talking or texting on your phone, eating and drinking, talking to people in your vehicle, fiddling with the stereo, entertainment or navigation system — anything that takes your attention away from the task of safe driving.

Distracted driving is one of the fastest growing safety issues on the roads today. Distracted drivers are not just a threat to themselves: they are a danger to everyone else on the road.



Any non-driving activity you engage in is a potential distraction and increases your risk of crashing. Texting is the most alarming distraction. Sending or reading a text takes your eyes off the road for 5 seconds. At 55 mph, that is like driving the length of an entire football field with your eyes closed.

Tips to Avoid Distracted Driving:

- Use your cell phone only during emergency situations only, and pull over safely to the right shoulder to make that call. Hands-free devices can still cause you to miss important visual and audio cues needed to avoid a crash.
- If you are drowsy, pull off the road. Drowsiness increases the risk of a crash by nearly four times.
- Limit the number of passengers, as well as the level of activity inside your car. Driving with friends can create a dangerous driving environment; novice drivers tend to be more focused on friends rather than the road.
- Avoid eating while driving. Food spills are a major cause of distraction. Finishing your breakfast on the way to work or school may seem like a time-saver, but it means you are less attentive to the drivers around you.
- Do not multi-task while driving. Get everything settled before you start driving. Focus on the road and the drivers around you.

Distracted Driving

3,142

NUMBER OF PEOPLE KILLED BY DISTRACTED
DRIVING IN 2019

The Nutrition Corner

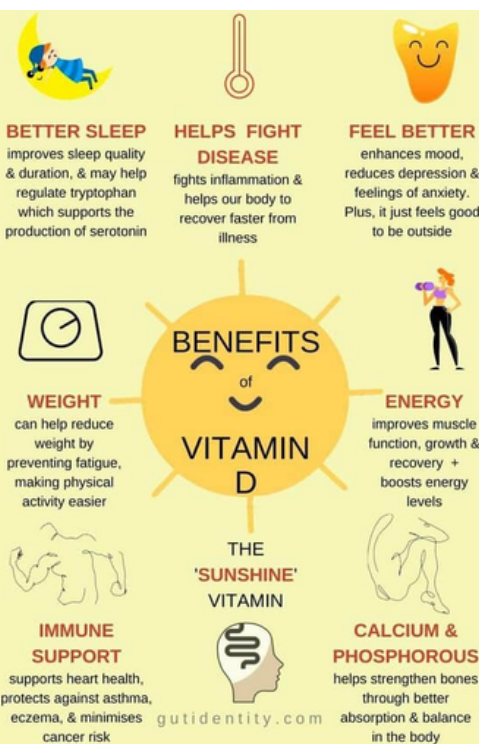
Get Your Vitamin D

Vitamin D, or the "Sunshine" vitamin, is an essential vitamin in the body that provides us with many benefits. It is nicknamed the Sunshine vitamin because it is produced when our bodies are exposed to sunlight. It can also be found in foods such as fatty fish, egg yolk, milk, some breakfast cereals, orange juice and dietary supplements. The reason why vitamin D is essential to our daily lives is due to how much it effects our body without realizing it. It regulates calcium for healthy bones and teeth, supports our immune system to fight infections, regulates insulin levels, supports lung function and cardiovascular health, and helps with our overall mood. It is important that we monitor our vitamin D levels in order to make sure that we have the proper amount to help keep our bodies functioning. It is also important to note that too little vitamin D, also known as deficiency, is a big issue.

Vitamin D deficiency occurs the most in;

1. People with darker skin tones.
2. People who live in an area that lacks sunlight, has high pollution levels or work night shifts.
3. Breastfeeding infants who get minimal sun exposure
4. People with conditions that limit fat absorption such as Celiac's disease or Cystic Fibrosis.
5. People who are obese or have undergone gastric bypass surgery.

People who fall into these groups should make sure their doctor checks their vitamin D levels regularly.



Luckily, those who are vitamin D deficient can take the vitamin in the form of a dietary supplement in order to boost their levels. Sometimes when a person is extremely deficient, they must get a prescription for a higher dosage of vitamin D, but generally the supplement can be found over-the-counter to be taken daily. While being mindful of having low levels of vitamin D is important, it is also important to not have excessive amounts as that can be toxic for our bodies due to too much calcium being absorbed. This can lead to nausea, loss of appetite, muscle weakness, excessive thirst and more. However, with the warmer months coming soon, and COVID restrictions lessening; this could be the perfect opportunity to get just the right amount of vitamin D.

The Listening Corner

Podcasts, webinars, & more

The Institute for Prevention and Recovery's Hope and Healing programs is offering virtual workshops in self-care and emotional support for patients recovering from COVID-19 and those experiencing long-term effects of the virus. Join the group "Hope & Healing Virtual Support for Post-COVID Patients" every Thursday at 6 pm via Zoom:

- Meeting ID: 819 4858 5734
- Passcode: 486847

Listen to Joel Feldman, Attorney and founder of EndDD (End Distracted Driving) speak on the dangers of distracted driving and how you can be part of the solution to end it:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JeHSLKlFXSI>

Listen to American Journal of Public Health (AJPH) podcast on "Pronouns are a Public Health Issue." APJH representative moderates a conversation between Professor Lori Ross and Dr. Sean Cahill around the importance for addressing and tracking inequities and injustices that impact trans-and-gender-diverse people of: 1) inclusive language in both public/private settings and 2) survey/surveillance data about sexual orientation and gender identity (SOGI):

- <https://soundcloud.com/alfre-domorabia/ajph-32022-pronouns-are-a-public-health-issue-english>

How do I know which sources of COVID-19 vaccine information are accurate?

- Before considering vaccine information on the internet, check that information comes from a credible source (.gov, .org, .edu).
- Governmental and collegiate -web content is based on peer-reviewed science.

Who is eligible for the vaccine?

- All NJ residents aged 5 and older are eligible for the COVID-19 vaccine.
- Individuals who are immunocompromised are eligible for a 3rd dose.
- The CDC recommends booster doses for all people aged 12 and older.
- For more information about 3rd doses and boosters, please visit:
<https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information/testing-and-treatment/who-should-get-a-booster-shot-or-third-dose-of-the-covid-19-vaccine>.
- You can get a vaccine regardless of your immigration or insurance status.

Union County Information

WHERE CAN RESIDENTS GET VACCINATED?

Please visit ucnjvaccine.org to schedule your vaccine and see future mobile units. Or, call 908-518-4307 for scheduling.

Union County is administering third doses for people with compromised immune systems. Booster doses of the Pfizer, Moderna, and Johnson & Johnson vaccines are also available.

Pediatric Pfizer Covid-19 doses are now available for those aged 5-11. The pediatric vaccine is 1/3 of the dose of the adult vaccine.

Boosters will be given at Dunns Sports Center in Elizabeth, Kean University in Union, and Plainfield High School in Plainfield. Vaccines are also available at mobile clinics. If you do not know if you should get a third dose or a booster shot, please ask your healthcare provider.

Appointments can be made at:
ucnj.org/covid19/vaccinations-page/ or (908)-613-7829

Individuals can also register through NJ Vaccine Scheduling System (NJVSS) at <https://covidvaccine.nj.gov/>

For more information on vaccination distribution and general COVID inquiries:
<https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information> OR call 2-1-1 (24/7).

To schedule a COVID-19 test, vaccine or learn more information on prevention and protection please visit the Union County website listed below.

<https://ucnj.org/covid19/>



For any questions or other information, please contact us at:

(973) 680-4024

health@bloomfieldtwpnj.com

1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Follow us on our Social Media accounts

[@bloomfieldhdnj](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Boletín Informativo Mensual

*Departamento de Salud de Bloomfield & Servicios Humanos
(BDHHS* siglas en inglés)*

En esta publicación:

**Operador de
alimentos caseros**
Nuevos requisitos

**Distracted Driving
Awareness Month**
Tips for Safe Driving

El Rincón Nutricional
Obtenga su Vitamina D

**La Esquina para
escuchar**
Seminarios, podcasts y más.

CDC
Vacuna Covid-19

Condado de Union
Recursos informativos

¿Qué hay de nuevo en Salud Pública?

Operador de alimentos caseros: Nuevos requisitos

En el pasado, Nueva Jersey prohibió la venta de productos caseros horneados. Sin embargo, desde el 4 de octubre de 2021, los operadores de este tipo de comida casera podrán hacerlo.

¿Qué hacen estos operadores?

En pocas palabras, son panaderos caseros. Luego de obtener el permiso tienen la oportunidad de vender la comida que preparan en casa al público en general y eventos. No obstante, es importante comprender que existen pautas y restricciones específicas a seguir cuando se trata de estos permisos.

¿Cuáles son las pautas/restricciones?

Para obtener un permiso, un operador de comida casera debe completar una solicitud y pagar una tarifa no reembolsable de \$100. Todos los alimentos vendidos con este tipo de permiso deben ser alimentos sin control de tiempo/temperatura por seguridad o sin TCS. Eso significa que cualquier alimento que se venda no debe requerir controles de tiempo o temperatura para su consumo. Por ejemplo, los alimentos como productos cárnicos, verduras cocidas o leche **no son productos caseros aceptables**. Algunos ejemplos de **productos caseros aceptables** incluyen dulces, productos horneados (pasteles, magdalenas, pan, galletas, pasteles, etc.), palomitas de maíz, granola y muchos más. Al solicitar un permiso, un operador de comida casera debe revelar cada uno de los principales alérgenos alimentarios dentro de cada producto que tiene la intención de vender. Los principales alérgenos alimentarios incluyen la leche, huevos, pescado, mariscos, frutos secos, trigo, soya y cacahuets. También debe incluir la factura más reciente de agua, o si se usa un pozo privado, debe enviar un análisis del pozo (realizado dentro de los 60 días posteriores a la solicitud). Por último, debe incluir una copia del certificado de un programa acreditado de Certificación de Gerentes de Protección de Alimentos. Una vez tramitado con éxito, debe renovarse cada dos años.

¿Por qué estas restricciones?

La seguridad alimentaria es una parte muy importante de la salud y seguridad pública. El Departamento de Salud es responsable de garantizar la seguridad de los alimentos que se venden en lugares minoristas y así prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Con estos permisos de operación de comida casera, se les brinda a sus productores la oportunidad de beneficiarse de sus talentos mientras continúan manteniendo a sus comunidades felices y saludables.



Abril es el Mes Nacional de la concientización de la conducción distraída

La conducción distraída es cualquier actividad que desvía la atención de la conducción, como hablar y enviar mensajes de texto por celular; comer, beber, hablar con los pasajeros, utilizar el sistema de navegación, el radio o cualquier cosa que desvíe su atención de la conducción segura. Este es uno de los principales problemas de seguridad en las carreteras hoy día. Los conductores distraídos no son solo una amenaza para ellos mismos: son un peligro para todos los demás en la carretera.



Cualquier actividad en la que participe que no sea conducir es una distracción potencial y aumenta el riesgo de chocar mientras conduce. Los mensajes de texto son la distracción más alarmante. Enviar o leer un mensaje de texto quita la vista de la carretera durante 5 segundos, a 55 mph, es como conducir a lo largo de un campo de fútbol americano completo con los ojos cerrados.

Consejos para evitar la conducción distraída:

- Use su teléfono celular solo durante emergencias. Pare de forma segura en el área destinada para hacer llamadas. Los dispositivos de manos libres pueden hacer que pierda señales importantes visuales y de audio necesarias para evitar un choque.
- En caso de mareo, pare en la vía de emergencia. El mareo incrementa 4 veces el riesgo de accidentes.
- Limite el número de pasajeros, así como el nivel de actividad dentro de su automóvil. Conducir con amigos puede crear un entorno de conducción peligroso; los conductores novatos tienden a concentrarse más en los amigos que en la carretera.
- Evite comer mientras conduce. Los derrames de alimentos son una de las principales causas de distracción. Terminar algunas comidas en el auto pueden parecer un ahorro de tiempo, pero implica menos atención al conducir.
- No realice múltiples tareas mientras conduce. Tenga todo listo antes de empezar a conducir. Concéntrese en la carretera y en los otros conductores al rededor.

Conducción Distraída

3,142

Número de personas muertas
secundario a conducción distrída en
2019

El Rincón Nutricional

Obtenga su Vitamina D

La vitamina D, o la vitamina "rayo de sol", es una vitamina esencial que nos brinda varios beneficios. Se le conoce como la vitamina rayo de sol porque se produce cuando nuestros cuerpos están expuestos a la luz solar. También se puede encontrar en alimentos como el pescado graso, la yema de huevo, la leche, algunos cereales para el desayuno, el zumo de naranja y suplementos vitamínicos. La razón por la cual la vitamina D es esencial para nuestra vida diaria se debe a que regula el calcio para huesos y dientes sanos, soporta nuestro sistema inmunológico para combatir infecciones, regula los niveles de insulina, apoya la función pulmonar y cardiovascular; y ayuda con nuestro estado de ánimo general. Es importante que controlemos nuestros niveles de vitamina D para asegurarnos de que tenemos la cantidad adecuada para ayudar a que nuestros cuerpos sigan funcionando. Es además importante saber que muy poca vitamina D, también conocida como deficiencia, es un gran problema.



La deficiencia de vitamina D ocurre más en:

1. Personas con tonos de piel oscuros.
2. Personas que viven en zonas que carecen de luz solar, o con altos niveles de contaminación, y aquellos que trabajan en turnos de noche.
3. Pequeños lactantes que se exponen poco al sol
4. Personas con condiciones que limitan la absorción de grasas como la enfermedad celíaca o fibrosis quística.
5. Personas obesas, o que se hayan sometido a una cirugía de bypass gástrico.

Estas personas deben asegurarse de que su médico controle sus niveles de vitamina D con regularidad.

Afortunadamente, aquellos que tienen deficiencia de vitamina D pueden tomar la vitamina en forma de suplemento vitamínico para aumentar sus niveles. En caso de deficiencia extrema, la persona debe obtener una receta médica para adquirir una dosis mayor, pero generalmente el suplemento se puede encontrar sin receta para uso diario. Tenga en cuenta que cantidades excesivas de vitamina D, son tóxicas para el cuerpo debido a la absorción de calcio en exceso. Esto puede provocar náusea, pérdida del apetito, debilidad muscular, sed excesiva y más. Sin embargo, con la llegada de los meses más cálidos y la disminución de las restricciones de COVID; esta podría ser la oportunidad perfecta para obtener la cantidad justa de vitamina D.

El rincón de la escucha

Podcasts, seminarios web, & más

Los programas Hope and Healing del Instituto para la Prevención y Recuperación están ofreciendo talleres virtuales sobre autocuidado y apoyo emocional para pacientes que se recuperan de COVID-19 y aquellos que experimentan los efectos a largo plazo del virus. Únase al grupo "Apoyo virtual de esperanza y curación para pacientes pos-COVID" todos los jueves a las 6 p. m. a través de Zoom:

- Meeting ID: 819 4858 5734
- Passcode: 486847

Escuche a Joel Feldman, abogado y fundador de EndDD (End Distracted Driving) hablar sobre los peligros de las distracciones al conducir y cómo puede ser parte de la solución para acabar con ellas:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JeHSLKIFXSI>

Escuche el podcast de la Revista Americana de Salud Pública (AJPH) sobre "Los pronombres son un problema de salud pública". APJH modera una conversación entre la profesora Lori Ross y el Dr. Sean Cahill sobre la importancia de abordar y rastrear desigualdades e injusticias que afectan a las personas trans y de género diverso de: 1) lenguaje inclusivo en entornos públicos/privados y 2) encuesta / datos de vigilancia sobre orientación sexual e identidad de género:

- <https://soundcloud.com/alfred-omorabia/ajph-32022-pronouns-are-a-public-health-issue-english>

¿Cómo reconocer los recursos precisos acerca de la vacuna del COVID-19 ?

- Antes de considerar la información sobre vacunas en Internet, verifique que la información provenga de una fuente confiable (.gov, .org, .edu).
- Tenga en cuenta que el contenido gubernamental y universitario en la web se basa en ciencia revisada por pares.

¿Quién es elegible para recibir la vacuna?

- Todos los residentes de Nueva Jersey mayores de 5 años son elegibles para la vacuna COVID-19.
- Las personas inmunosuprimidas son elegibles para una tercera dosis.
- Los CDC recomiendan dosis de refuerzo para todas las personas mayores de 12 años.
- Para obtener más información sobre las terceras dosis y los refuerzos, visite:
<https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information/testing-and-treatment/who-should-get-a-booster-shot-or-third-dosis-de-la-vacuna-covid-19>.
- Usted puede recibir la vacuna independientemente de su seguro médico o estado migratorio.

Información Condado de Union

¿DÓNDE PUEDEN REGISTRARSE LOS RESIDENTES PARA SU VACUNA?

Por favor visite ucnjvaccine.org para programar su vacuna. O llame al 908-518-4307 para programar una cita

El condado de Union está administrando la tercera dosis a personas con sistema inmune comprometido. Refuerzo de Pfizer, Moderna, y Johnson & Johnson están disponibles.

Las vacunas pediátricas Pfizer Covid-19 para niños de 5 a 11 años de edad están disponibles igualmente. Esta vacuna es 1/3 de la dosis usual que reciben los adultos.

Los refuerzos se darán en Dunns Sports Center en Elizabeth, Downs Hall en Kean University en Union y Plainfield High School en Plainfield. Las vacunas también están disponibles en clínicas móviles. Si no sabe si debe recibir una vacuna de refuerzo, consulte previamente con su proveedor de médico.

Puede hacer su cita en:
ucnj.org/covid19/vaccinations-page/
o llamando al (908)-613-7829

Las personas también pueden registrarse a través de NJ Vaccine Sistema de programación (NJVSS) en <https://covidvaccine.nj.gov/es-ES/>

Para mayor información acerca de la vacunación y preguntas del COVID:
<https://covid19.nj.gov/faqs/nj-information>, o llame al 2-1-1 (24/7).

Para programar citas para el examen del COVID-19, vacunación u obtener mayor información sobre prevención y protección, visite el sitio web del condado de Union:

<https://ucnj.org/covid19/>



En caso de preguntas o para mayor información, contáctenos al:
(973) 680-4024
health@bloomfieldtwpnj.com
1 Municipal Plaza, Bloomfield, NJ 07003

Síguenos en nuestras redes sociales
[@bloomfieldhdnj](https://twitter.com/bloomfieldhdnj)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.