

This Month at Zufall

1 Prevent cavities between check-ups

It's Children's Dental Health Month, a perfect time to remind our pediatric patients and their parents that practicing good oral hygiene habits can help you avoid cavities and prevent tooth decay.

We also want to congratulate our young patients for the great job they've been doing taking care of their teeth. In fact, four out of five children have had no new cavities since their last check-up.

Follow these tips to keep up the good work:

- Brush at least twice a day
- Floss at least once a day
- Eat fruits and vegetables
- Drink water through the day, milk with meals, and limit juice to once a day
- Visit the dentist twice a year



2 Act FAST Recognizing the signs of a stroke

Knowing the signs and symptoms of a stroke is the first step to ensuring medical help is received immediately. Getting fast treatment can save a life and prevent disabilities that can affect a person's speech, movement, memory, and lifestyle.

Use the word FAST to remember the warning signs of a stroke:

- FACE:** Ask the person to smile and check if it droops
- ARMS:** Ask the person to raise both arms and check if one arm is weak
- SPEECH:** Ask the person to speak and listen for slurring
- TIME:** Call 911 at the first sign of stroke

3 Support Zufall while you shop!

Did you know that you can support Zufall Health when you shop on Amazon.com? Through its Amazon Smile program, Amazon will donate 0.5% of your purchase (before shipping and taxes) to support Zufall, at *no extra cost to you*.



All you need to do is visit smile.amazon.com, log on using your Amazon account, and search for "Zufall Health Center" as your charity of choice. Remember to put "smile" before amazon.com in order for Amazon to give back to us. Please tell everyone you know. We thank you for your support!

**There's still time to get a flu shot! Everyone should get one.
Ask about it today!**

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Evite las caries entre exámenes

Es el Mes de Salud Dental de los Niños, un momento perfecto para recordar a nuestros pacientes pediátricos y sus padres que, practicando buenos hábitos de higiene oral, ayuda a evitar las caries dentales.

También queremos agradecer a nuestros pacientes por el buen trabajo que están haciendo cuidando de sus dientes. Cuatro de cada cinco niños no han tenido caries desde su último examen dental.

Sigan estos pasos para seguir con el buen trabajo:

- Cepillarse al menos dos veces al día
- Usar el hilo dental una vez al día
- Visitar al dentista dos veces al año
- Comer frutas y vegetales
- Tomar agua a lo largo del día, leche con las comidas y limitar jugos a una vez al día



2 Actúe FAST Reconociendo los signos de un derrame cerebral

Conociendo los signos y síntomas de un derrame cerebral es el primer paso para asegurar que la ayuda médica es recibida inmediatamente. Recibir tratamiento rápidamente puede salvar una vida y prevenir la discapacidad que puede afectar como problemas con el habla, movimiento, memoria, y estilo de vida.

Use la palabra FAST para recordarse de las señales de advertencia de un derrame cerebral:

FACE: Pida a la persona que sonría y verifique si la expresión se ve normal o la boca parece caída de un lado.

ARMS: Pida a la persona que levante ambos brazos y verifique si un brazo está más débil.

SPEECH: Pídele a la persona que hable y escuche si tiene dificultades al hablar.

TIME: Llame al 911 al primer signo de un derrame cerebral.

3 ¡Apoye a Zufall mientras hace compras!

¿Sabía usted que puede apoyar a Zufall Health cuando haces compras en Amazon.com? Por el programa de "Amazon Smile", Amazon donará 0.5% del valor de su compra (antes de envío e impuestos) para apoyar a Zufall sin costo adicional para usted.

Sólo tiene que visitar smile.amazon.com, entrar su cuenta de Amazon, - y buscar "Zufall Health Center" como su beneficencia favorita. Recuerde poner "smile" antes de "amazon.com" para que Amazon nos devuelva algo. Por favor dígalos a todos sus conocidos. ¡Les agradecemos su apoyo!

**¡Todavía hay tiempo para vacunarse contra la gripe!
Todos deben vacunarse. Pregunte hoy sobre la vacuna**



COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: