

This Month at Zufall

1 Why get tested for HIV?

June 27th is National HIV Testing Day

While the thought of getting an HIV test can be scary, what's even scarier is to have HIV and not know it! According to the Centers for Disease Control, one in five Americans is unaware that they have HIV and is not getting needed care and treatment. Unfortunately, they may also infect others.

Even if you don't engage in activities and behaviors that put you more at risk for HIV, getting tested is important and will give you peace of mind. Don't let fear of the disease stop you. Use National HIV Testing Day as a reminder to put your health first on the list. Ask your healthcare provider about getting tested for HIV.

KNOW
YOUR STATUS

GET TESTED

2 Men's Health affects the whole family

Stay healthy to live a better life

The month of June not only celebrates Father's Day, but is also Men's Health Month. Its goal is to encourage men and boys to take care of themselves and make them aware of the things they can do to prevent health problems that affect them and their families.

Visit your health care provider for regular check-ups and screenings on:

- Blood pressure and cholesterol
- Sexual health
- Colon health
- Diabetes
- Alcohol and tobacco use

Protect your health by making healthy lifestyle choices. Eat well by controlling your portions, eating lots of fruits and vegetables, and drinking plenty of water. Stay active by playing with your kids, taking the stairs, doing yard work, or playing a sport.

Remember, your family depends on you to be healthy.
Happy Father's Day!

3 Help with ordering prescription medicines

If you are taking prescription medicines to help get or stay healthy, here are some tips on ordering and re-filling your medications...

1. Don't wait until you are out of medicine to refill your prescription.
 - Call your pharmacy to re-order your medicine when you still have a week's supply.
2. If your medicine is running out and you need more...
 - Check the bottle to see if the doctor ordered refills and how many refills you still have.
 - If you have refills, call the pharmacy to ask that the refill be processed.
 - If there are no refills, call your doctor's office to ask if a refill is necessary. You may be asked to come in for a visit if you haven't seen the doctor in a long time.
3. If your doctor sent your prescription to a pharmacy and you want to change to a different pharmacy...
 - No need to call your doctor.
 - Call the pharmacy that you want to use and ask them to retrieve the prescription order

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Porque hacerse la prueba del VIH?

El 27 de Junio es el Día Nacional de la Prueba del VIH.0625

Aunque le de miedo el pensar en hacerse la prueba del VIH, da mucho más miedo estar infectado que VIH y no saberlo. De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, uno de cada cinco americanos no sabe que tienen el VIH y no están recibiendo el cuidado y tratamiento adecuado. También pueden estar infectando a otros sin saber.

Aunque no esté realizando actividades o comportamientos que lo pongan a riesgo para contraer el VIH, haciéndose la prueba es importante y provee tranquilidad. No deje que el miedo lo detenga. Aproveche el Día Nacional de la prueba del VIH como un recordatorio. Haga su salud una prioridad. Pregunte a su proveedor de salud acerca de la prueba del VIH.

CONOZCA
SU ESTADO

HÁGASE
LA PRUEBA

2 La Salud Masculina afecta a toda la familia

Manténgase saludable para vivir una vida mejor

Este mes de Junio no solo se celebra el Día Del Padre, pero también es el Mes de La Salud Masculina.

El objetivo es el de animar a los hombres y jóvenes a cuidar de su salud y hacerlos conscientes de las cosas que pueden hacer para prevenir problemas de salud que los afectan a ellos y a sus familias.

Visita tu proveedor de salud para chequeos regulares y exámenes de:

- La presión arterial y el colesterol
- La salud reproductiva
- La salud del colon
- La diabetes
- El uso del alcohol y el tabaco

Protege tu salud tomando decisiones saludables. Come bien controlando las porciones, comiendo muchas frutas y vegetales, y tomando mucha agua. Mantente activo jugando con tus niños, subiendo las escaleras, haciendo trabajo en el jardín, o jugando un deporte.

**Recuerda, tu familia depende de que estés saludable.
Feliz Día del Padre!**

3 Ayuda a ordenar tus recetas medicas

Si usted toma medicinas con receta para mantenerse saludable, aquí les brindamos unos consejos para ordenar o rellenar sus medicinas...

1. No espere hasta que se le acabe la medicina para rellenar la receta
 - Llame la farmacia para re-ordenare la medicina cuando todavía tenga una reserva de una semana
2. Si su medicina esta acabándose y necesitas mas...
 - Chequee la botella para ver si el doctor ya ordeno rellenos y cuantos rellenos todavía tiene
 - Si tiene rellenos, llame a la farmacia para pedir que el relleno sea procesado
 - Si no hay rellenos, llame a la oficina del doctor para ver si un relleno es necesario. Puede ser que se le solicite que venga para cita con el doctor si no lo ha visto en mucho tiempo.
3. Si el doctor le envió una receta a la farmacia y quiere cambiarse de farmacia
 - No necesita llamar al doctor
 - Llame a la farmacia que quiere usar y pídale que obtengan la receta