

This Month at Zufall

1 October is Breast Cancer Awareness Month

Screenings can save lives

Did you know that breast cancer is the second most common cancer among American women? According to the U.S. Preventive Services Task Force, women ages 50 to 74 should have a screening mammogram every two years. Although screenings cannot prevent cancer, they can help find it early when it is easier to treat. And getting mammograms regularly can lower the risk of dying from breast cancer.

Talk to your doctor about which breast cancer screening tests are right for you, and when you should have them.

For women of all ages, help lower your risk for developing breast cancer by:

- Keeping a healthy weight
- Exercising regularly
- Limiting your exposure to radiation
- Breastfeeding your babies



2 We ask everyone We're not just being nosy

To provide our patients with the best care possible, Zufall Health asks a lot of personal questions. Collecting this information is important because it allows us to attend to both your medical needs as well as provide assistance you may need for things like paying for your care.

So when our staff asks you these questions, please know that we're not trying to be nosy. We simply want to help.

3 Flu season is here Get your flu shot today!

Fall has started, and you know what that means? Flu season. Unlike a cold, the flu can come on suddenly and is usually worse, with fever and pain. It can also lead to other complications.

Getting a flu shot is essential for preventing the flu. While it is still possible to get the flu after getting the shot, the symptoms are usually milder and go away more quickly.

It is recommended that everyone older than 6 months receive a yearly flu vaccine. In addition, take everyday preventative actions to keep healthy like staying away from people who are sick and washing your hands regularly to reduce the spread of germs.

Este Mes en Zufall

1 Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de mama (seno)

Los exámenes de detección pueden salvar vidas

¿Usted sabía que el cáncer de mama es el segundo más común de los tipos de cáncer entre mujeres americanas? Según la Unidad Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, las mujeres entre 50 y 74 años de edad deben tener una mamografía cada dos años. Aunque esto no puede prevenir el cáncer, ayuda a encontrarlo más temprano, cuando es más fácil de tratar y también puede disminuir el riesgo de morir a causa del cáncer de mama.

Pregunte a su doctor cuáles exámenes de detección de cáncer de mama son adecuados para usted, y cuándo debe tenerlos.

Para ayudar a reducir su riesgo de desarrollar el cáncer de mama, mujeres de todas edades, deben hacer lo siguiente:

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Limitar su exposición a la radiación
- Amamantar a sus bebés.



2 Preguntamos a Todos No estamos siendo entrometido

Para proveer a nuestros pacientes la mejor atención médica posible, Zufall Health le hace varias preguntas. Recolectar esta información es importante porque nos permite atender a sus necesidades médicas y también proveer la asistencia que usted pueda necesitar para pagar su tratamiento.

Así que, cuando nuestro personal le hace preguntas, por favor sepa que nosotros no estamos siendo entrometidos. ¡Simplemente queremos ayudarle!

3 La temporada de la gripe esta aquí

¡Reciba su vacuna hoy!

El otoño ha comenzado y ha llegado la temporada de la gripe. A diferencia del catarro, la gripe puede venir de repente y normalmente es más mala, con fiebre y dolor. También puede llevar a otras complicaciones.

Recibir una vacuna es esencial para prevenir la gripe. Aunque todavía tiene la posibilidad de contraer la gripe después de vacunarse, los síntomas serán más leves y terminará más pronto.

Se recomienda que todos los mayores de los 6 meses reciban una vacuna antigripal anualmente. Además debe hacer todo lo posible para mantenerse saludable como alejarse de las personas enfermas y lavar sus manos frecuentemente para reducir la propagación de los gérmenes.