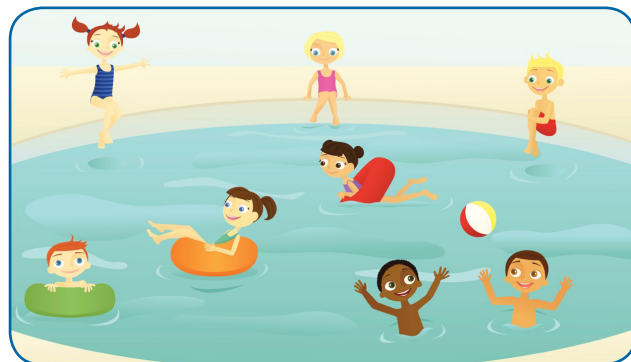


# This Month at Zufall

We're celebrating National Health Center week Aug 13-19.  
Check [zufallhealth.org](http://zufallhealth.org) or our Facebook page to see our list of special activities.

## 1 Protect yourself from pool germs

Public pools and water parks are great places to keep cool in the summer heat. However, be aware that there may be bacteria in the water that can make you sick. A germ known as "Crypto" is the most common cause of swimmers' diarrhea. Swallowing just a mouthful of contaminated water can bring on diarrhea, stomach cramps, nausea, or vomiting lasting up to three weeks.



Here's some ways to help protect you and your family when swimming:

- Don't swim if sick with diarrhea.
- Shower before getting in the water to rinse off any germs on your body.
- Try not to swallow any water while in a pool.
- Take kids on bathroom breaks and check and change diapers away from the pool.

To learn more, visit <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0518-cryptosporidium-outbreaks.html>

## 2 Take steps to avoid texting while walking

We've all heard the warnings about texting and driving, but did you know that walking while using your cell phone can be just as dangerous? Pedestrians and drivers using cell phones are both too mentally distracted to focus on their surroundings. For walkers, it can cause them to trip, cross roads unsafely, collide with other pedestrians, or walk into objects like street signs, doors, or walls.

**Whenever you're walking, keep these tips in mind:**

- Never walk while texting or talking on the phone
- If you must text, move out of the way of others and stop on the sidewalk
- Never cross the street while using your phone
- Do not use headphones while walking on the street
- Be aware of the surroundings
- Cross only at crosswalks
- Look left, right, then left again before crossing

## 3 Build a Zika Prevention Kit

During summer vacation, many people travel out of the country and may be visiting areas where mosquitos that carry Zika virus are active. If possible, pregnant women and couples trying to have a baby should avoid traveling to those areas.

If you are traveling, help prevent getting the disease by protecting yourself against mosquitos. The Centers for Disease Control (CDC) recommends taking along a kit containing the following products:

**Bed Net** – Use this when sleeping or resting, day or night, if your room is not well screened.

**Insect Repellent** – Use EPA-registered insect repellent containing DEET or other chemicals recommended by the CDC which are listed at <https://www.cdc.gov/zika/>. Always follow the directions on the bottle.

**Condoms** – Zika can be passed through sex so both males and females should use condoms while away and when you come home.

**Permethrin Spray** – Spray your clothing and gear, but not your skin, or bring pre-treated clothing. Always follow the directions on the bottle.

For more information, visit

<http://www.zufallhealth.org/for-patients/health-educationresources/>

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

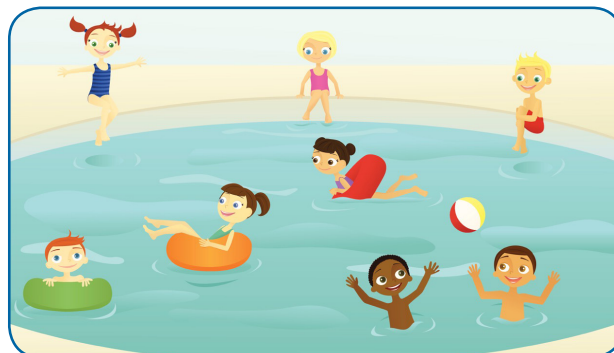
Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

Estamos celebrando la Semana Nacional del Centro de Salud (Agosto 13-19). Explore [zufallhealth.org](http://zufallhealth.org) o vaya a nuestra página de Facebook para ver nuestra lista de actividades especiales.

## 1 Protéjase contra gérmenes de piscina

Las piscinas públicas y los parques de agua (water parks) son lugares estupendos para refrescarse durante el calor del verano. Sin embargo, debe estar consciente que puede haber bacterias en el agua que lo pueden enfermar. Un germen conocido como “Crypto” es la causa más común que resulta en diarrea para los nadadores. Tragar solamente un buche de agua contaminada puede producir diarrea, dolores de estómago, náusea o vómito que puede durar hasta tres semanas.



He aquí algunas formas de protegerse usted mismo y su familia cuando estén nadando:

- No nade si está sufriendo de diarrea
- Dúchese antes de entrar al agua para eliminar cualesquiera gérmenes en su cuerpo
- Evite tragar agua mientras esté en la piscina
- Lleve a sus niños al baño para revisar y cambiar pañales lejos de la piscina.

Para aprender más, visite: <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0518-cryptosporidium-outbreaks.html>

## 2 Tome precauciones para evitar enviar mensajes de texto mientras camina

Todos hemos escuchado las advertencias acerca de enviar textos mientras manejamos, pero ¿sabía usted que caminar mientras está usando su celular puede ser igualmente peligroso?

**Mientras esté caminando, recuerde estos consejos:**

- Nunca camine mientras esté enviando textos en su celular
- Si tiene que hacerlo, hágase a un lado y deténgase en la acera
- Nunca cruce la calle mientras esté usando su celular
- No use audífonos mientras camina por la calle
- Esté consciente de sus alrededores
- Cruce solamente en áreas designadas para el paso de peatones
- Mire a la izquierda, a la derecha y luego a la izquierda de nuevo antes de cruzar

## 3 Construya un botiquín de prevención para el Zika

Durante vacaciones de verano muchas personas viajan fuera del país y pueden visitar áreas donde los mosquitos que llevan el virus de Zika están activos. Si es posible, mujeres embarazadas y parejas que estén tratando de tener un bebé deben evitar viajar a dichas áreas.

Si usted está viajando ayude a prevenir esta enfermedad protegiéndose contra los mosquitos. Los Centros de Control de Enfermedades (CDC) recomiendan llevar consigo un botiquín con los siguientes productos:

**Mosquetero para la cama** – Úselo cada vez que duerma o descance, día o noche, si su habitación no está protegida.

**Repelente de insectos** – Use un repelente registrado por la EPA (Agencia para la Protección del Ambiente) que contenga DEET u otros químicos recomendados por el CDC, los cuales están listados en <https://www.cdc.gov/zika/>. Siempre siga las instrucciones de la botella.

**Condomes** – el Zika puede ser transmitido a través del sexo, así que ambos hombres y mujeres deben usar condones mientras estén viajando y cuando regresen al hogar.

**Aerosol de Permethrin** – Rocíe su ropa y equipo, mas no la piel, o lleve ropa que haya sido pre-tratada. Siempre siga las instrucciones de la botella.

Para más información visite:

<http://www.zufallhealth.org/for-patients/health-educationresources/>



COMMUNITY HEALTH CENTERS