

This Month at Zufall



1 Sign up NOW for 2018 health insurance

If you need to purchase health insurance through the Health Insurance Marketplace (Obamacare), you must sign up between now and December 15th. Be aware that the enrollment period is much shorter this year. Even if you already have health insurance, you must sign up to renew or change your plan to be covered for 2018.

Zufall Health can help you enroll or give you information on available plans and eligibility. Call our Help Line at 973-891-3425 with questions or to make an appointment with a counselor. Leave a message and we'll call you back.

To get insurance, you must live in the U.S. and be a U.S. citizen or national (lawfully present). You can apply online, by phone, or through an agent or broker. To apply or learn more, visit <https://www.healthcare.gov>.

2 My Plate offers healthy eating guidance

Everything you eat and drink affects your health and whether your body is getting all the vitamins and nutrients it needs.

To help you eat right, the U.S. Department of Agriculture created MyPlate, a color-coded place setting that lets you visualize the food you should be eating.

Visit Choosemyplate.gov to get ideas and tips for creating a healthier eating style that reflects your preferences, culture, and budget.

3 Get support to quit smoking at The Great American Smokeout

Are you one of the 36.5 million Americans still smoking cigarettes regularly? Did you know that even smoking cigars, pipes and hookahs are dangerous and addictive?

Every year, on the third Thursday of November, smokers across the nation can take part in the American Cancer Society Great American Smokeout. The event challenges participants to stop using tobacco and provides information and tools to help them quit and stay quit.



At Zufall Health, we also provide assistance and support to help you achieve a smoke-free life. Ask your doctor if you are ready to get the help you need to stop smoking and begin improving your health.

For more information on the Great American Smokeout, visit <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/great-american-smokeout.html>.

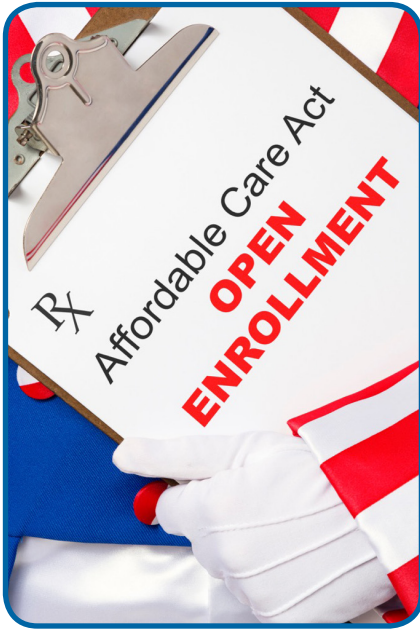
ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes *en Zufall*



1 Regístrese AHORA para obtener seguro médico en 2018

Si necesita comprar seguro médico a través del Mercado de Seguros de Salud (Obamacare), es necesario inscribirse entre hoy y el 15 de Diciembre. Tenga en cuenta que el período de inscripción es mucho más corto este año. Incluso si ya tiene seguro médico, necesita registrarse para renovarlo, o cambiar su plan para estar cubierto en 2018.

Zufall Health puede ayudarle con la inscripción o darle información sobre los diferentes planes y su elegibilidad. Llame a nuestro teléfono de Ayuda 973-891-3425 con sus preguntas o para hacer una cita con un consejero. Déjenos un mensaje y le devolveremos la llamada.

Para obtener seguro médico, necesita estar viviendo en los Estados Unidos y ser ciudadano estadounidense o un residente (legalmente presente). Puede inscribirse por internet, por teléfono, o con un agente de seguros. Para hacer su aplicación o conocer más sobre el tema, visite <https://www.healthcare.gov>.

2 Mi Plato, “My Plate”, guía de alimentación saludable

Todo lo que come y bebe afecta su salud, y si su cuerpo está recibiendo todas las vitaminas y nutrición que necesita.

Para ayudarle a comer saludablemente, el Departamento de Agricultura creó Mi Plato, “MyPlate”, una ilustración que usa colores para visualizar los diferentes alimentos que necesita comer.

Visite Choosemyplate.gov para tener ideas y consejos para crear un método de comer saludable que refleje sus preferencias, su cultura, y su presupuesto.

3 Obtenga Apoyo para dejar de fumar Durante el “Great American Smokeout”

¿Es usted uno de los 36.5 millones de Americanos que todavía fuma cigarrillos regularmente? ¿Sabía que fumar cigarrillos, pipas, y hookahs es peligroso y adictivo?

Cada año, el tercer jueves de Noviembre, fumadores en toda la nación pueden participar en el “Great American Smokeout” “Día para dejar de fumar”, creado por la Sociedad Americana de Cáncer. El evento desafía a los participantes a dejar de consumir tabaco y provee información y herramientas para ayudarles a dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

En Zufall Health, también brindamos asistencia y apoyo para ayudarlo a lograr una vida sin fumar y libre de humo. Pregunte a su médico cómo obtener la ayuda que necesita para dejar de fumar y comenzar a mejorar su salud.

Para más información sobre el “Great American Smokeout”, visite <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/great-american-smokeout.html>.