

This Month at Zufall

1 Start dental care at an early age

Did you know that even babies need dental care? Starting from infancy, it's important to wipe the gums and brush the teeth of your children and teach them a healthy dental routine.

As we mark National Children's Dental Health Month, here's some advice to help improve their dental care:

- Never transfer food, even on a utensil, from your mouth to your child's mouth
- Teach children the 2-2-2 Rule: Brush 2 times a day for 2 minutes and visit the dentist 2 times a year
- Teach children to floss once a day
- Limit drinking juice to once a day and permit only water before bed
- Wear a mouth guard when playing sports



2 Be heart healthy this Valentine's Day

February is American Heart Month—and not just because of Valentine's Day. Heart Month reminds us that heart disease is the leading cause of death in the United States. Nearly 610,000 American men and women die of heart disease each year.

Regular physical activity, a nutritious diet, and a yearly check-up will help keep your heart healthy. You should also be aware of early signs of heart problems. Anyone feeling chest or upper body pain or discomfort, shortness of breath, nausea, lightheadedness, or cold sweats should seek medical help immediately.

3 Get a head start on filing your 2017 taxes

FREE help is available!



Income Tax Day Tuesday, April 17th, is just around the corner. If you need help filing your tax return, you may be eligible for free assistance through United Way of Northern New Jersey. Filing help is offered at numerous sites throughout the region.

Appointments are limited so be sure to sign up early. To find out if you are eligible or to make an appointment, call 973-993-1160 extension 5 or visit http://www.unitedwaynnj.org/ourwork/in_financial_freetaxprep.php

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Comience el cuidado dental a una edad temprana

¿Sabía que incluso los bebés necesitan cuidado dental? Desde la infancia, es importante limpiar las encías y cepillar los dientes de sus hijos y enseñarles una rutina dental saludable.

Al marcar el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños, aquí hay algunos consejos para ayudar a mejorar su cuidado dental:

- Nunca transfiera alimentos, incluso con un cubierto, de su boca a la boca de su niño.
- Enseñe a los niños la Regla 2-2-2: cepille 2 veces al día durante 2 minutos y visite al dentista 2 veces al año
- Enseñe a los niños a usar hilo dental una vez al día
- Limite beber jugo a una vez al día y permita sólo agua antes de acostarse
- Use un protector bucal cuando practique deportes



2 En el Día de San Valentín, tenga el corazón saludable

Febrero es el Mes de la Salud del Corazón en Estados Unidos, y no sólo por el Día de San Valentín. El Mes de la Salud del Corazón nos recuerda que la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Casi 610,000 hombres y mujeres estadounidenses mueren de enfermedades cardíacas cada año.

La actividad física regular, una dieta nutritiva y una revisión anual ayudarán a mantener su corazón saludable. También debe conocer los primeros signos de problemas cardíacos. Cualquier persona que sienta dolor o molestias en el pecho o la parte superior del cuerpo, dificultad para respirar, náuseas, mareo o sudores fríos, debe buscar ayuda médica de inmediato.

3 Obtenga una ventaja para hacer sus impuestos de 2017

¡Hay ayuda GRATUITA disponible!

El día para presentar la declaración de impuestos esta a la vuelta de la esquina, es el martes, 17 de abril. Si necesita ayuda para hacer su declaración de impuestos, usted podría ser elegible para recibir asistencia gratuita a través de United Way en el norte de Nueva Jersey. La ayuda se ofrece en numerosos lugares en toda la región.

Las citas son limitadas, así que asegúrese de inscribirse temprano. Para saber si es elegible o para hacer una cita, llame al 973-993-1160 extensión 5 o visite http://www.unitedwaynj.org/ourwork/in_financial_freetaxprep.php