

This Month at Zufall

1 It's Colon Cancer Awareness Month

If you are 50 years of age or older, a colon cancer screening should be an important part of your routine health care. Colorectal cancer is the third most common cancer in the U.S., affecting over 140,000 Americans a year. With an early diagnosis, it usually can be treated successfully.

Those who smoke, are overweight, or have a family history of polyps or colon cancer may be at a greater risk. A healthy lifestyle with regular physical activity and a nutritional diet high in vegetables and fruits can help protect you from the disease.

Talk to your provider to see if it's time for a colon cancer screening.

To learn more, visit

<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer.html>.



2 Children who read succeed

During Read Across America Month, the National Education Association focuses on motivating children and teens to read. Because kids today spend so much time with television, computers, and other electronic devices, it's especially important to encourage reading. Most children who read, and are read to, do better in school and in life.

At Zufall Health, our pediatric care includes promoting early literacy development. Through our participation in the Reach Out and Read program, our providers give an age-appropriate book to pediatric patients at each well-child visit starting at six months of age.

Parents can also encourage good reading habits by:

- Limiting daily screen time
- Visiting the library and picking out books together
- Making book reading a daily routine

3 How to reach us after office hours

We're here for you around the clock.

Zufall Health provides patients with service 24 hours a day, seven days a week. When you call any of our sites after office hours, you will reach our answering service.


If your need is urgent, the service will connect you to our on-call medical provider. For non-urgent matters, you can leave a message and your call will be returned the next business day.

Of course, for extreme or life-threatening illness, always call 9-1-1 or seek medical attention from the nearest hospital emergency room.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes *en Zufall*

1 Es el mes de concientización sobre el cáncer de colon

Si tiene 50 años o más, un examen de detección de cáncer de colon debe ser una parte importante de su atención médica de rutina. El cáncer de colon es el tercer cáncer más común en los Estados Unidos, afectando más de 140,000 estadounidenses al año. Con un diagnóstico temprano, generalmente se puede tratar con éxito.

Quienes fuman, tienen sobrepeso o tienen un historial familiar de pólipos o cáncer de colon pueden tener mayor riesgo. Un estilo de vida saludable con actividad física regular y una dieta nutricional alta en vegetales y frutas puede ayudarlo a protegerse de la enfermedad.

Hable con su proveedor médico para ver si es hora de hacer una prueba de detección de cáncer de colon. Para obtener más información, visite <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer.html>.



2 Los niños que leen tienen éxito

Durante el Mes de Lectura a través de América, la Asociación Nacional de Educación se centra en motivar a los niños y adolescentes a leer. Debido a que los niños pasan mucho tiempo con la televisión, las computadoras y otros dispositivos electrónicos, es especialmente importante fomentar la lectura. La mayoría de los niños que leen y a quienes les leen desde pequeños, rinden mejor en la escuela y en la vida.

En Zufall Health, nuestra atención pediátrica incluye la promoción del desarrollo de la lectura y escritura temprana. A través de nuestra participación en el programa Reach Out and Read, nuestros proveedores médicos regalan un libro apropiado a la edad a los pacientes pediátricos en cada visita de chequeo para su niño, a partir de los seis meses de edad.

Los padres también pueden alentar buenos hábitos de lectura al:

- Limitar el tiempo de pantalla diario
- Visitar la biblioteca y elegir libros juntos
- Hacer que leer un libro sea una rutina diaria

3 Cómo comunicarse con nosotros después de las horas de visita

Estamos aquí para usted durante todo el día

Zufall Health brinda a los pacientes servicio las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cuando llame a cualquiera de nuestras oficinas después de las horas de visita, será comunicado con nuestro servicio de respuesta.

Si su necesidad es urgente, el servicio lo conectará con nuestro proveedor médico de guardia. Para asuntos no urgentes, puede dejar un mensaje y su llamada será devuelta al siguiente día hábil.

Por supuesto, para enfermedades extremas o que amenazan la vida, siempre llame al 9-1-1 o busque atención médica en la sala de emergencias del hospital más cercano.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 