

This Month at Zufall

1 Speak Up About Sexual Assault

According to the Centers for Disease Control, about 1 in 5 women and 1 in 71 men in the United States report having been victims of sexual violence at some point in their lives. As we mark Sexual Assault Awareness Month, this year's theme –Embrace Your Voice– is a reminder that how we talk about sexual violence and what we say in everyday conversation represents our beliefs and values. When you stand up for survivors of sexual violence, it sends a powerful message that you believe and support them.

At Zufall Health, our Sexual Assault Support Services, including a 24-hour, confidential hotline (908-526-7444), offer free help to anyone who has been impacted by sexual assault. You can get more information at:

<https://www.zufallhealth.org/services/community-programs/sexual-assault-support-services-sass/>.



2 Managing Stress in Daily Life

Are you having trouble sleeping? Have you had a change in appetite? These may be signs that you are feeling stressed. During National Stress Awareness Month, it's a good time to step back and see what changes you can make to reduce stress in your daily life. Other physical or emotional symptoms may include headaches, stomach cramps, nervousness, irritability, and anger. Here are some tips to help feel better:

- Do relaxing activities like yoga, meditation, and breathing exercises
- Increase physical activity
- Avoid caffeine and foods with high sugar content for better sleep
- Take a break from electronic devices
- Talk to your provider

3 On-site lab services offer convenience

Did you know that Zufall Health partners with LabCorp to offer Zufall patients laboratory services at each site? Often, your provider orders a lab test as an important part of your visit. This arrangement makes it easy and convenient to promptly get your lab work done. By using LabCorps, test results are sent directly to Zufall's electronic record system and are viewable through our patient portal at www.zufallhealth.org/portal. Also, uninsured patients receive discounts.

Anyone wishing to discuss their LabCorp experience or learn more about LabCorp, should contact the company by visiting <https://www.labcorp.com>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Sea Parte de la Discusión acerca del Asalto Sexual

Según los Centros para el Control de Enfermedades, aproximadamente 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 71 hombres en los Estados Unidos reportan haber sido víctimas de violencia sexual en algún momento de sus vidas. Al marcar el Mes de Conciencia del Asalto Sexual, el tema de este año -Utiliza tu Voz- es un recordatorio de que la forma en que hablamos sobre la violencia sexual y lo que decimos en la conversación cotidiana representa nuestras creencias y valores. Cuando defiende a los sobrevivientes de violencia sexual, envía un poderoso mensaje de que usted les cree y los apoya.

En Zufall Health, nuestros Servicios de Apoyo para el Asalto Sexual, que incluyen una línea directa y confidencial, 24 horas por día (908-526-7444), ofrecen ayuda gratuita a cualquier persona que haya sido afectada por una agresión sexual. Puede obtener más información en

<https://www.zufallhealth.org/services/community-programs/sexual-assault-support-services-sass/>.



2 Manejando el Estrés en la Vida Diaria

¿Tiene problemas para dormir? ¿Ha tenido un cambio de apetito? Estas pueden ser señales de que se siente estresado. Durante Abril, el Mes de Conciencia Sobre el Estrés, es un buen momento para dar un paso atrás y ver qué cambios puede hacer para reducir el estrés en su vida diaria. Otros síntomas físicos o emocionales pueden incluir dolores de cabeza, calambres estomacales, nerviosismo, ira e irritabilidad. Aquí hay algunos consejos para ayudar a sentirse mejor:

- Hacer actividades relajantes como yoga, meditación y ejercicios de respiración
- Incrementar la actividad física
- Evitar la cafeína y los alimentos con alto contenido de azúcar para dormir mejor
- Tomar un descanso de los aparatos electrónicos
- Hablar con su proveedor médico

3 Los Servicios de Laboratorio Ubicados en Zufall Health Ofrecen Conveniencia

¿Sabía que Zufall Health se asocia con LabCorp para ofrecer servicios de laboratorio para pacientes de Zufall en cada uno de nuestros centros? A menudo, como parte importante de su visita, su proveedor ordena una prueba de laboratorio. Esta asociación hace que sea fácil y conveniente realizar su prueba de laboratorio de inmediato. Al utilizar LabCorp, los resultados de las pruebas se envían directamente al sistema de registros electrónicos de Zufall y se pueden ver a través de nuestro portal para pacientes en www.zufallhealth.org/portal. Además, los pacientes no asegurados reciben descuentos. Cualquiera que desee hablar sobre su experiencia con LabCorp para obtener más información sobre LabCorp, debe contactarse con la compañía visitando <https://www.labcorp.com>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  