

This Month at Zufall

1 Soak up the sun responsibly

As we start to enjoy long summer days outside, we can also expect brighter and stronger sunshine. The sun provides Vitamin D and is healthy in small doses, but it can also damage the skin. Repeated, unprotected sun exposure can lead to a condition called melanoma, a type of skin cancer. However, wearing sunscreen when outdoors can help prevent it.

If you see a difference in the color or shape of a mole or notice new growths on your skin, be sure to contact your medical provider. Melanoma usually is curable if caught early.

For more information, visit :

<https://www.cancer.net/blog/2015-07/10-tips-protecting-your-skin-sun>.



2 Be on high alert for mosquitoes

Whether you are traveling or staying put this summer, it's important to take steps to prevent getting bitten by mosquitoes. Sometimes, mosquitoes spread dangerous diseases through their bites. To protect yourself, be sure to:

- Apply bug spray before you go outdoors
- Wear long sleeves and pants when going into forest areas
- Make sure all your home windows have screens
- Use treated candles or mosquito nets if staying in your yard for a long time
- Take precautions to prevent getting the Zika virus when out of the country. (Check for alerts at <https://www.cdc.gov/zika/>.)

If you are bitten by a mosquito and notice unusual symptoms, be sure to contact your medical provider.

3 Celebrate Men's Health throughout June

June is Men's Health Month so there's no better time to encourage all men and boys to get their checkups. Your yearly visit gives you a chance to talk to your medical provider about personal concerns and recommended health screenings.


Are your vaccinations up-to-date? If you are 50 years or older, have you had your colon and prostate cancer screening? Since obesity puts you at risk for many conditions, are you taking steps to reach or maintain a healthy weight? Your medical team is here to help you address these and any other health concerns. Schedule your annual checkup today!

To get more information about men's health, go to <http://www.menshealthmonth.org/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Absorba el sol con cuidado

A medida que comenzamos a disfrutar de largos días de verano afuera, también podemos esperar un sol más brillante y más fuerte. El sol proporciona vitamina D y es saludable en pequeñas dosis, pero también puede dañar la piel. La exposición repetida y sin protección al sol puede provocar una enfermedad llamada melanoma, un tipo de cáncer de piel. Sin embargo, usar protector solar cuando está al aire libre puede ayudar a prevenirlo.

Si observa una diferencia en el color o la forma de un lunar o nota nuevos crecimientos en su piel, asegúrese de contactar a su médico. El melanoma generalmente es curable si se detecta temprano.

Para más información visite:

<https://www.cancer.net/blog/2015-07/10-tips-protecting-your-skin-sun>.



2 Esté alerta por los mosquitos

Ya sea que viaje o se quede en su lugar este verano, es importante tomar medidas para evitar que los mosquitos lo piquen. A veces, los mosquitos propagan enfermedades peligrosas a través de sus picaduras.

Para protegerse, asegúrese de:

- Aplicar repelente de insectos antes de salir al aire libre
- Usar mangas largas y pantalones cuando vaya al bosque
- Protegerse en su hogar con mosquiteros en todas las ventanas
- Usar velas tratadas o mosquiteros si se queda en su patio por mucho tiempo
- Tomar precauciones para evitar contraer el virus Zika cuando esté fuera del país. (Verifique las alertas en <https://www.cdc.gov/zika/>.)

Si le pica un mosquito y nota síntomas inusuales, asegúrese de contactar a su médico.

3 Celebre la Salud de los Hombres durante todo junio

Junio es el Mes de la Salud de los Hombres, por lo que no hay mejor momento para alentar a todos los hombres y niños a que se hagan sus chequeos. Su visita anual le brinda la oportunidad de hablar con su médico sobre sus preocupaciones personales y las evaluaciones de salud recomendadas.

¿Están actualizadas sus vacunas? Si tiene 50 años o más, ¿le han hecho una prueba de detección de cáncer de colon y próstata? Dado que la obesidad lo pone en riesgo de muchas afecciones, ¿está tomando medidas para alcanzar o mantener un peso saludable? Su equipo médico está aquí para ayudarlo a afrontar estos y otros problemas de salud. Programe hoy su chequeo anual!

Para obtener más información sobre la salud del hombre, vaya a

<http://www.menshealthmonth.org/>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  