

This Month at Zufall

1 Confirm/Cancel Your Appointment by Text Message

Did you know you can receive appointment reminders from Zufall Health by email, phone call, and text message? Helping you remember your appointment date and time and improving communication with you is important to us. If you have a preferred method to receive our messages, just ask the reception staff to record it in your patient file.

For those who receive text reminders, you can now respond to confirm or cancel appointments. When you receive your reminder (see image), you can reply “yes” to keep your appointment or reply “no” to cancel it.

Patients who sign up for our Patient Portal can also access medical reports, medication lists, and much more. For information visit: <https://www.zufallhealth.org/for-patients/patient-portal/>.

Jane Doe has an apt.
Mon, Aug 24 @ 10:00 AM.
Bring all meds, arrive
20 minutes before apt.
Reply 'Yes' to confirm.
Reply 'No' to cancel
appointment.
Call 973-328-3344 if
any questions.

2 Practice These Food Safety Tips

It's essential to follow food safety practices every day to keep you and your family healthy and safe. Especially in the summer, remember that bacteria grows quickly in food sitting at room temperature and even faster under the hot sun. Here's a few more tips:

- Wash hands with soap and water before and after preparing food
- Wash vegetables and fruit thoroughly
- Separate raw seafood, meat, and poultry from other foods when shopping, storing in a refrigerator, and during food preparation
- Keep cold foods cold and hot foods hot. Foods are no longer safe to eat after two hours at room temperature or only an hour when temperature is 90 degrees or more.

For more about food safety, see <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-be-food-safe>

3 Take Care of Your Vision

August is National Eye Exam Month -- a great reminder to get your vision checked after a summer spent in bright sunlight. Be aware that certain chronic conditions like diabetes and rheumatoid arthritis can affect the eyes. Your provider can guide you on whether you need an eye exam.

Follow this advice to help maintain healthy eyes:

- Get a comprehensive eye exam from an eye care professional
- Take breaks when looking at the computer for a long time
- Wear safety eyewear when needed at work and for sports
- Wear sunglasses outdoors

Este Mes en Zufall

1 Confirmar / Cancelar su Cita por Mensaje de Texto

¿Sabía usted que puede recibir recordatorios de citas de Zufall Health por correo electrónico, llamada telefónica, y mensaje de texto? El ayudarlo a recordar la fecha, la hora de su cita, y mejorar la comunicación con usted es muy importante para nosotros. Si tiene un método preferido para recibir nuestros mensajes, solo solicite al personal de recepción que lo registre en su archivo de paciente.

Si usted decide recibir recordatorios de texto, ahora puede responder para confirmar o cancelar citas por ese medio. Cuando reciba su recordatorio vía texto (ver imagen), puede responder "yes" para mantener su cita o responder "no" para cancelarla.

Los pacientes que se registran en nuestro Portal para Pacientes también pueden tener acceso a informes médicos, listas de medicamentos y mucho más. Para información por favor visite el siguiente enlace: <https://www.zufallhealth.org/for-patients/patient-portal/>.

Juan Diaz tiene cita el lunes, Aug 24 @ 10:00 AM. Traiga sus medicamentos y llegue 20 minutos antes de la cita. Responda "yes" para confirmar. Responda "no" para cancelar. Si tiene preguntas, llame al 973-328-3344.

2 Practica estos Consejos de Seguridad Alimentaria

Es esencial seguir las prácticas de higiene de alimentos todos los días para que usted y su familia estén sanos y seguros. Especialmente en el verano, recuerde que las bacterias crecen rápidamente en los alimentos que se dejan a temperatura ambiental y aún más rápido bajo el sol. Aquí hay algunos consejos a seguir:

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de preparar la comida
- Lave bien los vegetales y la fruta
- Separe el pescado crudo, la carne, y las aves de otros alimentos cuando vaya de compras al supermercado, y refrigere esos alimentos durante la preparación de comida.
- Mantenga los alimentos fríos en un ambiente frío y los alimentos calientes en un ambiente caliente. Recuerde que los alimentos no se deben consumir si han estado al aire libre por dos horas o a una hora cuando la temperatura es de 90 grados o más.

Para más información sobre la seguridad alimentaria, por favor visite el siguiente enlace:

<https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-be-food-safe>

3 Cuide su Visión

Agosto es el Mes Nacional del Examen de la Vista. Por favor recuerde que es importante hacerse un examen ocular especialmente después del verano donde la vista está muy expuesta a los rayos solares. Debe tener en cuenta que ciertas condiciones crónicas como la diabetes y la artritis reumatoide pueden afectar la vista. Su doctor puede guiarlo sobre si necesita un examen de la vista.

Siga estos consejos concernientes a mantener una vista saludable:

- Hágase un examen completo de la vista llevado a cabo por un profesional de la salud visual
- Tome descansos al mirar la computadora por un largo tiempo
- Use gafas de seguridad cuando sea necesario en el trabajo y para los deportes
- Use gafas oscuras cuando se encuentre al aire libre

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

[zufallhealth.org](https://www.zufallhealth.org)

Follow us on:  