

This Month at Zufall

1 Get your flu shot now

Did you know that getting your flu shot can save your life as well as the lives of others?

Last year's flu season outbreak in the U.S. was so severe, it resulted in the highest number of flu-related deaths in four decades. Most affected were children, people with chronic conditions, and the elderly. That's why this year, it's especially important that everyone six months or older get a flu shot. The more people who are vaccinated the better because it reduces everyone's chance of being exposed to the disease. Less people actually getting the virus means fewer can pass it on.

Now is the ideal time to get your shot so it will be effective during the peak of flu season in January and February. Visit your Zufall provider to make sure you and your family are protected.



2 Early detection is the best protection

Every October, during National Breast Cancer Awareness Month, women of all ages are reminded to be proactive about their breast health. A late-stage breast cancer diagnosis can be devastating. If the cancer is found in its earliest stages, a woman's chance of survival is often nearly 100 percent. However, the survival rate drops significantly the later the cancer is discovered.

Women aged 50 to 74 should have a screening mammogram every two years and all women should perform monthly breast self exams to get to know how their breasts normally look and feel. Any changes in your breast should promptly be reported to your doctor. For instructions on how to do a self-exam and what symptoms to look for, visit https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam.

3 Sign up begins Nov. 1 for 2019 health insurance

If you need to purchase health insurance through the Health Insurance Marketplace (Obamacare), you must sign up between Nov. 1st and December 15th. Be aware that the enrollment period this year is only six weeks long. If you already have health insurance, you should visit Zufall to update your personal information and review any changes in plans and pricing for 2019.

Zufall Health counselors are available to help you enroll and offer guidance on eligibility and insurance plans. Call our Help Line at 973-891-3425 with questions or to make an appointment. Leave a message and we'll call you back.

To get insurance, you must live in the U.S. and be a U.S. citizen or national (lawfully present). You can apply online, by phone, or through an agent or broker. To apply or learn more, visit <https://www.healthcare.gov>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

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

Follow us on:  

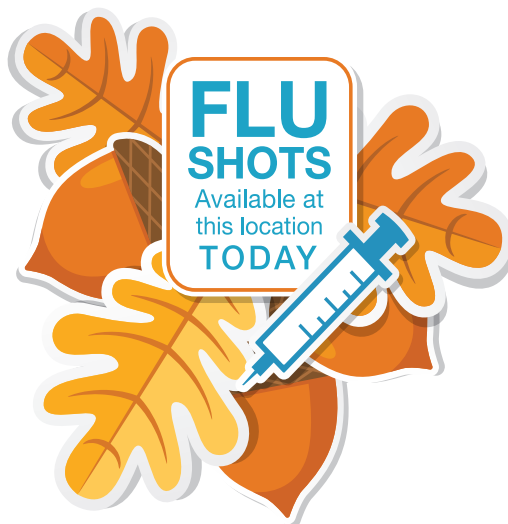
Este Mes en Zufall

1 Consiga ya su vacuna de influenza

¿Sabía usted que vacunarse contra la influenza puede salvar su vida y también la vida de otras personas?

La temporada de la influenza del año pasado en E.E.U.U. fue tan severa, que finalizó con la mayor cantidad de muertos asociados a la influenza en las últimas cuatro décadas. Entre los más afectados encontramos los niños, las personas con condiciones crónicas, y los ancianos. Por esta razón es especialmente importante que este año todas las personas con seis meses de edad en adelante reciban la vacuna contra la influenza. Al aumentar la cantidad de personas vacunadas, reducimos considerablemente las probabilidades para todos de estar expuestos a la enfermedad. Cuando menos personas tienen el virus, menos riesgos de contaminación.

Ahora es el momento ideal para vacunarse, ya que la vacuna tendrá el efecto más eficaz posible durante la temporada alta de influenza en enero y febrero. Visite a su proveedor de salud en Zufall para asegurar que usted y su familia estén protegidos.



2 Detección temprana es la mejor protección

Cada octubre durante el Mes Nacional de Conciencia del Cáncer de Mama, recordamos a las mujeres de todas las edades a ser proactivas con la salud de los pechos. Un pronóstico de cáncer de mama en una etapa terminal puede ser devastador. En cambio si se detecta un cáncer en sus primeras fases, la probabilidad de supervivencia de una mujer puede acercarse a un 100%. Sin embargo, la tasa de supervivencia cae drásticamente cuando el cáncer no se descubre a tiempo.

Las mujeres de 50 años hasta las 74 deben hacerse una mamografía de prevención cada dos años y todas las mujeres deben hacerse auto-exámenes para conocer cómo normalmente sus senos se ven y se sienten. Cualquier cambio en sus mamas debe ser reportado inmediatamente a su doctor. Para instrucciones sobre cómo hacerse un auto-examen y cómo reconocer los síntomas, visite https://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam.

3 Las inscripciones para obtener el seguro de salud para el próximo Año 2019 comienzan este primero de Noviembre

Si usted necesita comprar seguro de salud a través del "Health Insurance Marketplace" (el Mercado de Seguro de Salud/Obamacare), debe inscribirse entre el 1º de noviembre y el 15 de diciembre del 2018.

Tenga presente que el período para inscribirse este año dura solamente seis semanas. Si usted ya tiene seguro de salud, deberá visitar Zufall para actualizar su información personal y revisar cualquier cambio en los planes de pago para el año 2019.

Zufall cuenta con consejeros que están disponibles para ayudarle con el proceso de inscripción y ofrecerle asesoramiento en elegibilidad y planes de seguro. Llame a nuestra línea de ayuda al 973-891-3425 con preguntas o para hacer una cita. Por favor deje un mensaje y le llamaremos de vuelta.

Para obtener seguro de salud, es necesario vivir en E.E.U.U., ser ciudadano o tener residencia legal permanente. Se puede solicitar por internet, teléfono, o a través de un agente o corredor de seguros. Para aplicar o conseguir más información, visite <https://www.healthcare.gov>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 