

This Month at Zufall

1 Get Tested to Know Your Status about HIV/AIDS

World AIDS Day, which marked its 30th anniversary this month, serves to remind us to get educated about HIV/AIDS, get tested, and be supportive of those living with it. HIV, or Human Immunodeficiency Virus, damages the body's immune system by killing important cells that fight infections and disease. Untreated, it can advance to AIDS or Acquired Immunodeficiency Syndrome, making you vulnerable to serious illnesses.

While 37 million people worldwide have HIV/AIDS, there are still many mistaken ideas about it. HIV can affect anyone and is mainly spread by having intercourse or sharing syringes and other injection equipment with someone who is infected.

It is important to be aware of your risk and practice prevention. If you feel you may be at risk or are unsure of your HIV status, Zufall Health offers free, confidential Rapid HIV testing and sexually transmitted disease screenings as well as counseling services. Should you test positive, we provide intensive medical case management and support services.

For more information, talk to your provider or visit <https://www.hiv.gov>.



2 Stay Safe on New Year's Eve

As you ring in the New Year celebrating with family and friends, there are some safety issues to keep in mind to protect yourself and others from common New Year's risks.

First and foremost, do not drink and drive or let anyone you are with drive under the influence. According to the National Safety Council, nearly half of all car accidents on New Year's Eve and New Year's Day are due to drinking. If you plan to drink, have a designated driver, use a ride-sharing option, or even better, make arrangements to stay at or near your celebration. Also, be extra cautious driving in wintery road conditions.

With alcohol flowing freely at social gatherings, it's easy for drinking to get out of control. Binge drinking or drinking to excess puts you at greater risk for health complications, injuries, and even sexual assault. Alcohol is not the only way to have a good time. Focus on enjoying your friends and family or attend a community event like First Night in Morristown. If you do drink, moderation is the best way to have a happy, healthy holiday.

3 Why wash your hands?

One of the easiest ways to help stop the spread of germs, especially during flu season, is to wash your hands with soap and water. Germs can live on any surface for two hours or more. If someone is sick, his germs can stay on anything he's touched -- doorknobs, elevator buttons, money -- and will be transferred to whoever also touches it.

To protect yourself, wash often following these steps:

- 1) Wet hands with clean, warm running water
- 2) Lather with soap
- 3) Scrub for 20 seconds (sing the "Happy Birthday" song twice)
- 4) Rinse under clean, running water
- 5) Dry using clean towel or air dry

Este Mes en Zufall

1 Conmemore el Día Mundial del SIDA haciéndose la prueba de VIH

El Día Mundial del SIDA, que marcó su aniversario de 30 años este mes, sirve para recordarnos a educarnos acerca del VIH y el SIDA, hacernos pruebas de sangre, y apoyarles a aquellos que viven con el virus. El VIH, o el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, daña el sistema inmunológico del cuerpo, matando células importantes que combaten infecciones y enfermedades. Si no está tratado, puede avanzar a otra etapa que se llama SIDA, el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, y hacer la persona infectada vulnerable a enfermedades graves.

Mientras 37 millones de personas de todas partes del mundo tienen VIH o SIDA, todavía hay muchas ideas erróneas al respecto. El VIH puede afectar a cualquier persona y se transmite principalmente al tener relaciones sexuales o al compartir jeringas u otros aparatos de inyección con alguien que está infectado.

Es importante estar consciente de los riesgos y poner en práctica la prevención. Si Ud. cree que puede estar en riesgo ahora mismo, o que estuvo en contacto con el VIH, Zufall Health ofrece gratuitamente pruebas rápidas y confidenciales de VIH y exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual, tanto como servicios de asesoramiento. Si los resultados salen positivos, brindamos servicios intensivos de apoyo y el manejo de casos clínicos.

Para obtener más información, hable con su médico o visite <https://www.hiv.gov>.



2 Celebrando el Año Nuevo con Precaución

Mientras celebrando el Año Nuevo con sus familiares y amigos, considere la seguridad de Ud. y la de sus seres queridos para protegerse contra los riesgos más comunes durante la celebración del Año Nuevo.

Primero, y ante todo, si va a consumir alcohol, no maneje, y no permita que las personas en su alrededor conduzcan bajo la influencia de alcohol. Según el Consejo Nacional de Seguridad, casi la mitad de todos los accidentes automovilísticos durante la celebración del Año Nuevo son debidos al consumo de alcohol. Si va a tomar alcohol, asegure que haya una persona sobria designada a manejar desde antemano. También hay opciones de viajes compartidos y de quedarse en el lugar o cerca del lugar donde va a estar celebrando. También es importante tomar en cuenta las condiciones del clima y usar cuidado al conducir en nieve y otras condiciones invernales.

Con el alcohol fluyendo libremente en las reuniones sociales, es fácil perder el control de uno mismo. Tomando en exceso le pone a Ud. en mayor riesgo de complicaciones médicas, accidentes, y hasta incluso agresiones sexuales. El alcohol no es la única forma de disfrutar la noche. Trate de enfocarse en crear nuevos recuerdos con sus amigos y familiares o asista un evento comunitario como "First Night" en Morristown. Si bebe, la moderación es la clave para pasar unas fiestas felices, saludables, y seguras.

3 ¿Para Qué Lavarse las Manos?

Una de las maneras más fáciles de detener la propagación de gérmenes, especialmente durante la temporada de la influenza, es lavarse las manos con agua y jabón. Los gérmenes pueden permanecer en cualquier superficie por dos horas y más. Si alguien está enfermo, sus gérmenes se mantienen sobre cualquier cosa que esa persona ha tocado, incluyendo las manillas de la puerta, los botones de los ascensores, las monedas y los billetes, y después son transferidos a otras personas.

Para protegerse, siga estos pasos y con frecuencia:

- 1) Mojar las manos con agua corriente, limpia, y tibia
- 2) Hacer espuma con el jabón
- 3) Lavar las manos por 20 segundos (puede cantar la canción "Cumpleaños Feliz" dos veces)
- 4) Rinse under clean, running water
- 5) Dry using clean towel or air dry