

# This Month at Zufall

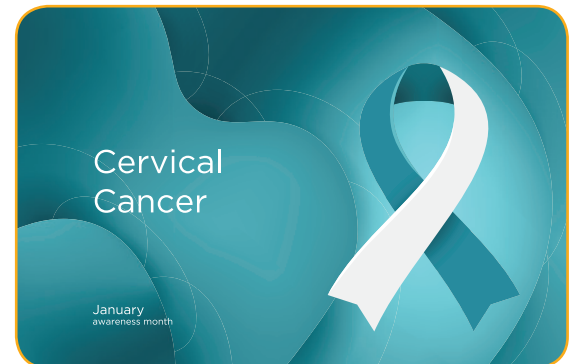
## 1 Prevention is better than treatment

Did you know that cervical cancer is preventable with vaccination and appropriate screening? With 13,000 women in the U. S. diagnosed and treated for cervical cancer each year, it's important to remember that prevention is always a better option than treatment.

Here's how to take charge of your cervical health:

- **Get Vaccinated** -- The Human Papillomavirus (HPV) vaccines help prevent infection from high-risk HPV types that could lead to cervical cancer. While the vaccine is available for males and females from preteens through age 45, it is recommended that boys and girls begin getting vaccinated at age 9.
- **Get tested** -- A Pap test can find cell changes to the cervix and HPV tests find the virus, giving you a greater chance at a cure or halting development of cancer. Women aged 30-65 should get tested every 3-5 years.

Speak to your provider if you have questions or get more information by visiting <http://www.nccc-online.org/hpvcervical-cancer/cervical-health-awareness-month/>.



## 2 A New Year for better health

As we begin 2019, it is an ideal time to commit to improving your health. Are there any habits you would like to change? Do you need to lose weight or find ways to reduce stress?

Take time to set some goals. Here are a few small suggestions:

- **For optimal health:** Schedule physical and preventive visits with your doctor. Follow the "plate method" to ensure half your plate is filled with non-starchy vegetables. Visit <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>.
- **For an active lifestyle:** Exercise for at least 30 minutes a day. Sign up for free yoga and kickboxing classes at Zufall Health.
- **For better mental health:** Write down 3 things you are grateful for each night. Learn one new thing every day. Cut back time on your digital devices.

## 3 Get FREE help preparing your taxes

Tax Day this year is Monday April 15th. If you need help in filing simple tax forms, you may be eligible for free assistance through United Way of Northern New Jersey. Starting in February, help will be offered at numerous sites throughout the region.



To find out if you qualify or to make an appointment, call 973-993-1160 , Ext. 5 or visit [http://www.unitedwaynnj.org/ourwork/in\\_financial\\_freetaxprep.php](http://www.unitedwaynnj.org/ourwork/in_financial_freetaxprep.php). You can also dial 2-1-1 to locate a local tax site or get a list of sites throughout the state at: <https://www.nj211.org/nj-vita-centers>.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

There's still time to get a flu shot! Zufall recommends everyone should get the flu shot. Ask about it today!

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

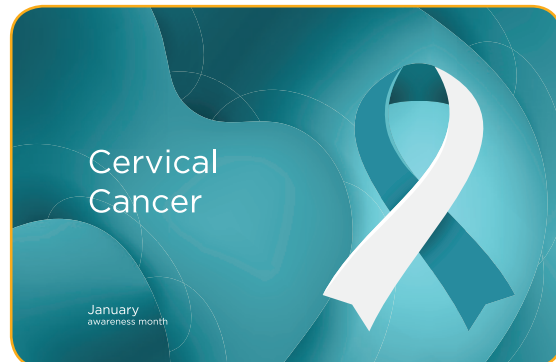
## 1 La prevención es mejor que el tratamiento

¿Sabía usted que el cáncer cervical se puede prevenir con la vacunación y detección apropiada? Con 13,000 mujeres diagnosticadas y tratadas por cáncer cervical cada año en los Estados Unidos, es importante recordar que la prevención siempre es una mejor opción que el tratamiento.

A continuación le indicamos cómo hacerse cargo de su salud cervical:

- Vacunarse - Las vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH) ayudan a prevenir la infección de los tipos de VPH de alto riesgo que podrían causar cáncer cervical.
- Hacerse la prueba - Una prueba de Papanicolaou puede detectar cambios en las células del cuello uterino y pruebas de VPH pueden detectar el virus, lo que le brinda una mayor posibilidad de curar o detener el desarrollo del cáncer. Las mujeres de 30 a 65 años deben hacerse la prueba cada 3 a 5 años.

Hable con su médico si tiene preguntas o puede obtener más información visitando <http://www.nccc-online.org/hpvcervical-cancer/cervical-health-awareness-month/>.



## 2 Un año nuevo para una mejor salud

A medida que comenzamos 2019, es un momento ideal para comprometerse a mejorar su salud. ¿Hay hábitos que le gustaría cambiar? ¿Necesita perder peso o encontrar formas de reducir el estrés?

Tómese el tiempo para establecer algunos objetivos. Aquí hay algunas sugerencias:

- **Para una salud óptima:** Programe visitas físicas y preventivas con su médico. Siga el "método del plato" para asegurarse de que la mitad de su plato esté lleno de vegetales sin almidón. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>.
- **Para un estilo de vida activo:** Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día. Regístrese para clases de yoga y kickboxing gratis en Zufall Health.
- **Para una mejor salud mental:** Escriba 3 cosas por las que esté agradecido cada noche. Aprenda una cosa nueva cada día. Reduzca el tiempo en sus aparatos digitales.

## 3 Obtenga ayuda GRATIS preparando sus impuestos

El día de impuestos de este año es el lunes 15 de abril. Si necesita ayuda para completar formularios de impuestos simples, puede ser elegible para asistencia gratuita a través de United Way del Norte de Nueva Jersey. A partir de febrero, se ofrecerá ayuda en diferentes sitios de la región.

Para saber si califica o para hacer una cita, llame al 973-993-1160, ext. 5 o visite [http://www.unitedwaynnj.org/ourwork/in\\_financial\\_freetaxprep.php](http://www.unitedwaynnj.org/ourwork/in_financial_freetaxprep.php). También puede marcar 2-1-1 para localizar un sitio de impuestos local u obtenga una lista de sitios en todo el estado visitando esta página web: <https://www.nj211.org/nj-vita-centers>.

¡Todavía hay tiempo para vacunarse contra la gripe! Zufall recomienda que todos se vacunen contra la gripe. ¡Pregúntenos hoy!

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on: 