

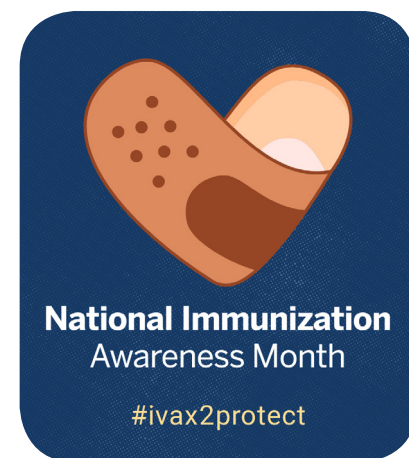
This Month at Zufall

1 Is Your Family Up to Date on Vaccines?

Every year, thousands of adults in the U.S. become needlessly ill from diseases that could be prevented by vaccines. This month, we observe National Immunization Awareness Month (NIAM) to highlight the importance of getting recommended vaccines throughout our lifetime. Learning about necessary vaccines gives you the power to protect yourself and your whole family against serious diseases like measles, whooping cough, cancers caused by HPV, and pneumonia, to name a few.

Talk to your Zufall provider to ensure that the children and adults in your family are up to date on their vaccines. With the start of school only a few weeks away, it's an ideal time to make sure that children have all the vaccines they need to stay healthy during the new school year.

Visit <https://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/> to check on recommended vaccinations for adults 19 years and older. You can also access a guide to the vaccines necessary during pregnancy and throughout your child's life at <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf>.



2 Better communication helps improve your health

How well you and your health care providers communicate with each other is one of the most important things that can affect you receiving good care. Here are some tips to help you talk to your doctor and make sure you get the most from your next visit:

1. Write down questions/concerns ahead of time.
2. Come prepared with a detailed description of your symptoms.
3. Bring a list of all your medications and dosages.
4. Listen carefully and don't be afraid to ask questions about new treatments or medications.
5. Bring a trusted friend or family member with you to take notes or help you understand or remember what the doctor tells you.
6. Learn how to access your medical records using Zufall's Patient Portal (<https://www.zufallhealth.org/for-patients/patient-portal/>) so you can keep track of your tests results and conditions.

For more information, visit <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/talking-your-doctor>.

3 Zufall promotes literacy through Reach Out and Read

At Zufall, reading to your children is recommended by your provider as an essential part of their care. Through our affiliation with the New Jersey chapter of Reach Out and Read, Zufall provides children's books to young pediatric patients to help gain language skills early in life. Every child, starting at six months of age, is presented with a new, age-appropriate book at each well-child visit. Parents are encouraged to read them aloud to their infants, toddlers, and preschoolers.

Reach Out and Read, a 30-year old, nonprofit organization, serves 4.7 million children and their families annually across the U.S. Evidence-based research shows that the program results in more frequent reading at home, faster learning of vocabulary, and fosters a love of books that lasts a lifetime. Learn more about Reach Out and Read at <http://www.reachoutandread.org/new-jersey/>.

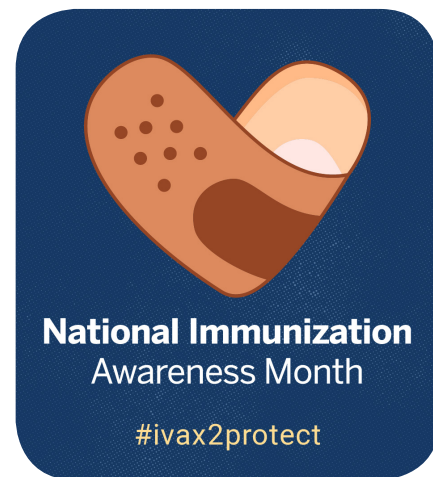
Este Mes en Zufall

1 ¿Está su familia al corriente con sus inmunizaciones?

Cada año, miles de adultos en los EEUU se enferman innecesariamente por causa de enfermedades que se pueden prevenir al vacunarse contra ellas. Este mes, observamos el Mes Nacional de la Conciencia sobre Inmunizaciones (NIAM, por sus siglas en inglés), el cual destaca la importancia de ponerse las vacunas recomendadas durante toda su vida. Aprender cuáles son las vacunas necesarias le da a Ud. el poder de protegerse a si mismo y a toda su familia contra las enfermedades como el sarampión, la tosferina, los canceres causados por la VPH, y la pulmonía.

Hable con su doctor en Zufall para asegurar que los niños y adultos en su familia estén al corriente con sus vacunas. Dado que estamos a punto de comenzar otro año escolar, ahora es el tiempo ideal para asegurar que los niños tengan todas las vacunas necesarias para mantener una buena salud durante el año.

Visite <https://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/> para ver cuáles vacunas son recomendadas para los adultos desde los 19 años y más. En adición, el siguiente enlace le permite acceder a una guía de las vacunas necesarias durante el embarazo y a lo largo de toda la vida de sus hijos: <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf>.



2 La comunicación ayuda a mejorar su salud

Uno de los factores más importantes que puede inhibir que Ud. reciba un buen cuidado de salud es la comunicación entre Ud. y su doctor. Aquí, nombramos algunas ideas que le pueden guiar para hablar con su doctor y asegurar que aproveche al máximo su próxima visita:

1. Escriba de antemano una lista de preguntas/preocupaciones.
2. Llegue preparado, con una descripción detallada de sus síntomas.
3. Traiga una lista de todas sus medicinas y las dosis.
4. Escuche atentamente y no tenga miedo de hacer preguntas sobre nuevos tratamientos y medicamentos recetados.
5. Traiga un amigo o familiar confiable para tomar notas o ayudarlo a entender o recordar lo que el doctor le diga.
6. Aprenda cómo acceder su historial médico a través del Portal de Pacientes de Zufall (<https://www.zufallhealth.org/for-patients/patient-portal/>) para poder monitorear y organizar sus exámenes, resultados, y condiciones.

Para ver más información, visite: <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/talking-your-doctor>.

3 Zufall promociona la alfabetización con el programa de "Reach Out and Read"

En Zufall, nuestros proveedores médicos recomiendan que los padres lean a sus hijos como una parte esencial del cuidado médico de ellos. A través de nuestra afiliación con la división de Nueva Jersey del programa de alfabetización llamado "Reach Out and Read", Zufall proporciona libros para niños a nuestros pacientes pediátricos, con el objeto de ayudarlos a desarrollar habilidades lingüísticas desde una temprana edad. En cada visita de rutina, se le presenta a cada niño, comenzando con los de seis meses de edad, un libro nuevo y apropiado para su edad. Se invita a los padres a leer los libros en voz alta a sus bebés, infantes, y a sus niños preescolares.

"Reach Out and Read", una organización con 30 años y sin fines lucrativos, sirve a 4.7 millones de niños y a sus familias anualmente en todos los EEUU. Existen investigaciones fundadas en datos reales que demuestran que este programa efectivamente promueve más lectura en la casa, aprendizaje más rápido de vocabulario, y que fomenta un amor por los libros que dura toda la vida. Aprenda más sobre "Reach Out and Read" en el siguiente enlace: <http://www.reachoutandread.org/new-jersey/>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 