

# This Month at Zufall

## 1 A snack kids and parents will love

If you're looking for a kid-friendly after-school snack that's easy to make, healthy, and delicious, Zufall's SNAP-Ed staff has just the recipe for you.

### Fruit Tarts

Serves 6, 2 tarts per serving

#### Ingredients

- 12 whole wheat crackers or toast, such as Melba
- 4 ounces low-fat cream cheese (room temperature)
- 1 ½ tablespoons skim milk
- 2 tablespoons honey
- ¾ teaspoon vanilla extract
- 2 cups of your favorite cut-up fresh fruit and/or berries



Recipe and photo from Cooking Matters

In a small bowl, mix together cream cheese and milk with a fork until smooth. Stir in honey and vanilla. Spread a generous spoonful of cream cheese mixture on each piece of cracker or toast. Arrange about 1/3 cup of fruit on each tart.

## 2 Your information is safe with Zufall

Many issues in the news might make you wonder if the information you give to Zufall is safe and private. Everything in your medical chart is completely confidential. Zufall may share information with other medical providers to help you get the best care. However, generally, we will not share it with others unless you give us permission.

There are very rare situations when we would be required to release some information, such as if we are presented with a valid court order. But even then, Zufall would only release the specific elements of the health record that are required. We will take every step necessary to keep as much information private as possible.

Zufall keeps everything secure and protected with passwords and appropriate digital security. Zufall staff follow very strict protocols to keep your information safe and private.

To read the Zufall Health Privacy Practices in full, please request a copy at the front desk or visit <https://www.zufallhealth.org/privacy-notice/>.

## 3 Fight the flu with early vaccination

With the flu season approaching, you and your family can avoid serious illness by getting a flu shot now.



According to estimates by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), about 43 million cases of flu were reported in the U.S. during the 2018-19 flu season and roughly 50,000 Americans lost their lives. The CDC recommends a yearly flu vaccine for most everyone 6 months of age and older as the first and most important step in protecting against this serious disease.

It takes about two weeks for antibodies that protect against flu to fully develop in your body. By getting vaccinated early, you will already be protected once the flu starts to spread and the vaccine is in high demand. So don't delay. Schedule your flu shot today.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 Una merienda que les encantará a los hijos y padres

Si está buscando una merienda saludable, deliciosa, y fácil para hacer después del día escolar para sus hijos, el equipo de SNAP-ED de Zufall Health tiene la receta perfecta para su familia.

### Tartas de Fruta

Rinde para 6 personas, 2 tartas cada ración

#### Ingredientes:

- 12 galletas saladas integrales o pan integral tostado, como "Melba Toast"
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa (temperatura ambiente)
- 1 ½ cucharada de leche baja en grasa
- 2 cucharadas de miel
- ¾ cucharadita esencia de vainilla
- 2 tazas de su fruta favorita fresca picada y/o berries



Receta y fotografía de Cooking Matters

En un recipiente pequeño, mezcle queso crema y leche con un tenedor hasta que esté sin grumos. Incorpore la miel y la esencia de vainilla. Esparza una cucharada generosa de la mezcla de queso crema sobre cada pieza de galleta/pan. Ponga aproximadamente 1/3 taza de fruta sobre cada tarta.

## 2 Su información está segura con Zufall

Puede ser que la información de las últimas noticias le haga preguntarse si la información que Ud. proporciona a Zufall está siendo mantenido segura y privadamente. Toda la información que se encuentra en su registro médico es totalmente confidencial. Puede ser que Zufall comparta información con otros proveedores de salud suyos para ayudarle en conseguir el mejor cuidado médico posible. Sin embargo, en general no compartiremos su información con otras personas sin tener el permiso de Ud.

Hay ciertas situaciones específicas en las cuales estaríamos obligados a divulgar partes de su información, tal como si se nos presente un mandato judicial. Sin embargo, incluso en estas situaciones, Zufall sólo proporcionará los elementos específicos de su registro médico que son obligatorios según el mandato judicial. Tomaremos todas las medidas necesarias para mantener su información lo más privada posible.

Zufall mantiene todo seguro y protegido con claves electrónicas y con la seguridad digital apropiada. También los empleados de Zufall siguen protocolos estrictos que mantienen su información segura y privada.

Para leer las pólizas completas de privacidad de Zufall, favor de pedir una copia en la recepción, o visite <https://www.zufallhealth.org/privacy-notice/>.

## 3 Vacúnese temprano y resiste la influenza

Mientras se acerca la temporada de la influenza, Ud. y su familia pueden evitar esta grave enfermedad vacunándose ahora.

Según la estimación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), alrededor de 43 millones de casos de la influenza fueron reportados en los E.E.U.U. durante la temporada de influenza del año pasado, y fallecieron aproximadamente 50.000 estadounidenses. El CDC recomienda que todas personas mayores de 6 meses de edad se vacunen una vez al año como el paso más importante para protegerse contra esta grave enfermedad.

Demora aproximadamente dos semanas para que los anticuerpos que le protegen contra la influenza se desarrollen totalmente en su cuerpo. Al vacunarse temprano, estará protegido cuando la temporada de influenza esté en su actividad más alta y haya más demanda para las vacunas. Por siguiente, no espere y programe una cita hoy para ponerse la vacuna contra la influenza.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on: 