

# This Month at Zufall

## 1 Fight germs by washing your hands

During the holidays and throughout the winter when we spend lots of time indoors in close contact with family and friends, it's easy for germs to be passed around. Because contaminated hands can spread a range of infections, one of the best ways to keep from getting sick is to regularly wash your hands. Here's five steps to master proper hand washing:

1. Wet hands with clean, hot or cold running water and apply soap
2. Rub hands together, clean backs of hands, between fingers, and under nails
3. Scrub at least 20 seconds
4. Rinse with clean, running water
5. Dry using clean towel or air dry



## 2 Get vaccinated for Hepatitis A

State health officials have reported a big increase this year in the number of New Jerseyans infected by the Hepatitis A virus.

Hepatitis A is a liver disease that can spread through oral contact with food or water contaminated with small, undetected amounts of stool from a person with the virus. Food contamination commonly can occur if someone with Hepatitis A does not wash his hands properly (particularly after using the bathroom) and then handles food.

Hepatitis A symptoms include loss of appetite, nausea, vomiting, and/or joint pain as well as yellow skin or eyes. They may appear from two to six weeks after coming in contact with the virus.

The best way to protect yourself and your family is by getting the Hepatitis A vaccine. If you have not been vaccinated, talk to your Zufall provider during your next medical appointment.

For more information, visit: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/hep-a.html>.

## 3 Know the facts about chlamydia

Did you know that chlamydia, one of the most common sexually transmitted diseases (STDs) affecting women and men, can be easily cured? Since early stage chlamydia infections may not show any symptoms, it's important to get regular screenings and share any concerns with your provider.

Left untreated, chlamydia can cause serious, permanent damage to a woman's reproductive system, making it difficult to get pregnant. Further, a pregnant woman with chlamydia can pass the infection to her baby during childbirth.



If you are sexually active, you can reduce the risk of getting chlamydia by being in a mutually monogamous sexual relationship, using protection, and partnering only with a person who has tested negative for STDs.

Learn more about chlamydia at: <https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  

# Este Mes *en Zufall*

## 1 Vence los gérmenes manteniendo una buena higiene de las manos

A lo largo de las fiestas de la temporada y el invierno, pasamos mucho tiempo encerrados en contacto cercano con la familia y los amigos. Por lo tanto, es fácil que los gérmenes se propaguen. Visto que las manos contaminadas difunden una gran variedad de infecciones, una de las maneras más fáciles de prevenir el enfermarse es lavándose las manos regularmente. A continuación, listamos 5 pasos para que Ud. sea un experto en lavarse de las manos.

1. Mojarse las manos con agua corriente limpia y echarse jabón
2. Enjabonarse y frotarse las manos completamente entre los dedos, el dorso, las muñecas y entre las uñas
3. Frotar durante 20 segundos
4. Enjuagar y dejar correr el agua limpia
5. Secar con una toalla o dejarlas secar al aire libre



## 2 Vacúnese ya contra la Hepatitis A

Los oficiales de las oficinas de salud estatal han reportado un aumento drástico este año del número de casos de Hepatitis A en Nueva Jersey.

La Hepatitis A es una enfermedad del hígado que se puede propagar al tener contacto con agua o comida contaminada con cantidades no detectadas de las heces de una persona contaminada con el virus. La dispersión vía la comida ocurre comúnmente si alguien que está infectado con la enfermedad no se lava las manos apropiadamente (particularmente después de usar el baño) y después toca la comida.

Los síntomas de la Hepatitis A incluyen pérdida de apetito, vómitos, dolor en las articulaciones, y los ojos o piel amarillos. Se puede experimentar los síntomas entre dos o hasta seis semanas después de tener contacto con el virus.

La mejor forma de protegerse Ud. mismo y a su familia es poniéndose la vacuna contra la Hepatitis A. Si no se ha vacunado, hable con su proveedor de salud en Zufall en su próxima cita médica.

Para ver más información, visite: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/hep-a.html>.

## 3 Edúquese acerca de la Clamidia

¿Sabía Ud. que la Clamidia es una de las enfermedades de transmisión sexual más común que afecta tanto a las mujeres como a los hombres? ¿Y que puede ser tratada fácilmente? Sin embargo, muchas veces la infección no demuestra ningún síntoma durante las primeras fases, y por esta razón, es importante hacerse una prueba rutinaria y compartir cualquier preocupación con su doctor.

Si la Clamidia no está tratada, puede causar daño permanente y serio al sistema reproductivo de las mujeres, causando dificultades en embarazarse. Más aún, una mujer embarazada puede infectar a su bebé durante su parto.

Si Ud. está activo sexualmente, puede reducir el riesgo de contaminarse al estar en una relación sexual monógama, protegiéndose con condones y teniendo relaciones sexuales solamente con personas que se hayan hecho pruebas de enfermedades de transmisión sexual.

Para saber más de la Clamidia, visite <https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>.