

This Month at Zufall

1 Improving maternal health in New Jersey

January 23rd marks the third annual statewide observance of Maternal Health Awareness Day. As the first state to designate this day, New Jersey is committed to driving down its high mortality rate among new mothers and pregnant women and reducing health disparities for women of color and women from low-income communities.

Maternal Health Awareness Day provides an ideal opportunity to educate pregnant women and the public about how to improve the care and treatment of expectant mothers. To help insure a safe and healthy pregnancy outcome, follow these recommendations:

- While pregnant, go to ALL your prenatal visits. It is important that your doctor regularly check that your pregnancy is progressing normally.
- Notice important warning signs during pregnancy and after birth. Tell your doctor right away if you have unusual symptoms like fever, headaches, abdominal pain, bleeding, or lower leg pain.

For more information, visit <https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html>.



2 Take steps to fight cervical cancer

Did you know that cancer of the cervix (the lower part of a woman's uterus) often has no symptoms in its early stages? The main cause of cervical cancer is long-lasting infection with certain types of human papillomavirus (HPV).

To reduce your risk of cervical cancer or to find it early, talk to your Zufall provider and consider the following steps:

- Get screened regularly with PAP and HPV tests
- Get protected from HPV with the HPV vaccine
- Don't smoke
- Use condoms during sex

Learn more about cervical cancer at <https://www.cdc.gov/cancer/cervical/index.htm>.

3 Use Antibiotics Properly

We all know that antibiotics save lives. However, any time antibiotics are used, they can cause side effects, and frequent use can lead to antibiotic resistance, one of the most urgent threats to the public's health.

When bacteria become resistant to the drugs designed to kill them, antibiotics lose their effectiveness. Every year, thousands of people die from antibiotic-resistant infections.

To lower the risk of bacterial resistance and prevent antibiotic overuse:


- Only use antibiotics when a doctor prescribes them and always finish your prescription even if your symptoms are gone.
- Talk to your doctor about when you may need to take an antibiotic. Not all infections are treated with antibiotics.
- Wash your hands often and thoroughly to prevent the spread of bacteria.
- Get recommended vaccinations, as this will reduce the risk of needing to take medication.

Get more information about antibiotic resistance at: https://www.cdc.gov/drugresistance/protecting_yourself_family.html

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Mejorando la Salud Materna en Nueva Jersey

Este 23 de enero marca el tercer aniversario del Día de la Consciencia de la Salud Materna. Ya que Nueva Jersey es el primer estado para designar la fecha con tal nombre, nuestro estado se ha comprometido a bajar la tasa de mortalidad entre las madres nuevas y mujeres embarazadas, a reducir las desigualdades de salud para las mujeres de color y las de comunidades de bajos ingresos.

El Día de la Consciencia de la Salud Materna nos brinda una oportunidad ideal para educar a las mujeres embarazadas, como al público acerca de cómo mejorar el cuidado y los tratamientos de las mujeres embarazadas. Para ayudar a asegurar la seguridad y la salud para cada madre nueva, siga las siguientes recomendaciones:

- Si Ud. está embarazada, asista a todos sus visitas prenatales con su doctor. Es importante que su doctor chequee regularmente que el embarazo esté progresando correctamente.
- Preste atención a cualquier señal de advertencia durante el embarazo y después del parto. Notifique a su doctor si tiene síntomas como fiebre, dolor de cabeza, dolores del abdomen, hemorragia, o dolores en la zona inferior de las piernas.

Para ver más información, visite <https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html>.



2 Tomando Pasos para Prevenir el Cáncer Cervical

¿Sabía Ud. que el cáncer del cuello uterino (la parte inferior del útero de una mujer) muchas veces no tiene síntomas durante las primeras fases? La causa principal del cáncer cervical es una infección prolongada de ciertos tipos del virus papiloma humano (PVH).

Para reducir el riesgo el cáncer cervical y detectarlo temprano, hable con su proveedor en Zufall y considere los siguientes pasos:

- Hágase pruebas rutinarias de papanicolaou y de PVH
- Protéjase al ponerse las vacunas contra el PVH y el papanicolaou
- No fume
- Utilice los condones

Aprenda más sobre el cáncer cervical en <https://www.cdc.gov/cancer/cervical/index.htm>.

3 Tómese los Antibióticos Correctamente

Todos sabemos que los antibióticos salvan vidas. Sin embargo, al tomarlos, a veces experimentamos efectos secundarios, incluyendo la resistencia a ciertos antibióticos al usarlos frecuentemente. La resistencia a los antibióticos es una de las amenazas más urgentes con que nos enfrentamos hoy en día en la salud.

Cuando las bacterias llegan a ser resistentes a las drogas, las cuales son diseñadas para matarlas, los antibióticos pierden su eficacia. Cada año, miles de personas fallecen debido a las infecciones resistentes a los antibióticos.

Para bajar el riesgo de la resistencia de bacterias y prevenir el mal uso de los antibióticos, siga las siguientes recomendaciones:

- Solamente ocupe los antibióticos cuando su doctor se los recete, y siempre termine la prescripción completa, incluso si ya no tiene síntomas.
- Hable con su doctor acerca de cuándo uno debe tomar un antibiótico. No todas las infecciones son tratadas con ellos.
- Lávese las manos frecuente y completamente para prevenir la propagación de las bacterias.
- Aplíquese las vacunas recomendadas por su doctor, ya que esto baja la probabilidad de contaminarse con varias enfermedades que son tratadas con antibióticos.

Consiga más información sobre la resistencia a los antibióticos en https://www.cdc.gov/drugresistance/protecting_yourself_family.html

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  