

This Month at Zufall

1 Complete your 2020 Census! Zufall and your community are counting on you!

Once every ten years, everyone gets counted in the Census. In mid-March, your household will receive a 2020 Census form which you will be asked to complete by phone, mail, or online. Responding to the Census is important because it affects programs such as Medicaid, Head Start, and SNAP (food stamps).

By law, the information you provide is protected and can only be used to produce statistics. The Census Bureau cannot share your information with immigration agencies or law enforcement. Every person matters so get counted!

If you have questions or want help responding, reach out to your nearest Zufall location. For more information, visit <https://2020census.gov/en/ways-to-respond.html>.



2 Keep an eye on your vision

Before some people get glasses, they think their vision is perfectly fine. However, after trying on prescribed lenses, everything becomes much clearer and they suddenly realize all the details they had missed. Along with fuzzy vision, other health issues regarding your eyes can go unnoticed. That's why it's important to get regular eye exams and be proactive in taking care of your vision. Take these steps to keep your eyes healthy:

- **Get regular eye checkups** from your eye doctor.
- **Eat healthy foods** like spinach, kale, and collard greens.
- **Quit smoking** to lower your risk of cataracts and macular degeneration.
- **Wear sunglasses** that block 99% to 100% of UVA and UVB rays.
- **Schedule a dilated eye exam** once a year if you have diabetes.

3 Have a healthy heart for Valentine's Day

Did you know that one person dies every 37 seconds from heart disease in America, making it the leading cause of death? Embracing a healthy lifestyle can help lower your risk for heart disease. Here are things to do to improve and maintain heart health:



- **Get regular physical activity** – The Surgeon General recommends 2.5 hours per week for adults.
- **Eat healthy foods and drinks** – Limit foods high in trans fat, sugar, and cholesterol.
- **Maintain a healthy weight** – Obesity increases your risk of heart disease.
- **Don't smoke** – Smokers have a higher chance of getting heart disease.
- **Talk to your doctor** – People with diabetes or hypertension may need to take medications to lower cholesterol or blood pressure and prevent heart disease.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

Support Zufall when you shop on Amazon. Visit smile.amazon.com and make Zufall Health Center your charity of choice.

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 ¡Participe en el censo de 2020! ¡Zufall Health y la comunidad cuentan con usted!

Una vez cada diez años, cada persona en el país es contada en un censo. Este marzo, le llegará un formulario a su casa del censo 2020, el cual se completa por teléfono, correo tradicional, o en internet. Es importante responder al censo porque muchos programas públicos dependen de los resultados, tales como Medicaid, Head Start, y SNAP (cupones de comida), etc.

Por ley, la información proporcionada es protegida y solamente será utilizada para producir estadísticas. Es prohibido que la oficina del censo comparta su información con agencias de inmigración o fuerzas policiales. ¡Cada persona cuenta! ¡Participe!

Si tiene preguntas o si quiere ayuda con el censo, contáctese con la oficina de Zufall más cerca. Para más información, visite <https://2020census.gov/en/ways-to-respond.html>.



2 Fíjese en su visión

Muchas personas piensan que tienen la visión perfecta porque no usan anteojos. Sin embargo, después de haber probado unos lentes con receta, muchas veces estas personas se dan cuenta de los cuántos detalles que se les escapaban y ven mucho más claramente con los lentes. Juntamente con la visión borrosa, muchos problemas de la salud pueden pasar desapercibidos. Es por esta razón que es importante hacerse exámenes rutinarios de los ojos y ser proactivo en el cuidado de su visión. Sigamos los siguientes pasos para mantener sus ojos sanos:

- **Hágase exámenes rutinarios** con su oftalmólogo u optometrista
- **Coma más comidas sanas** como espinaca y otras verduras verdes
- **Deje de fumar** para bajar el riesgo de cataratas y degeneración macular
- **Utilice las gafas de sol** que bloqueen 99% hasta 100% de los rayos UVA y ultravioletas
- **Hágase un examen de dilatación de las pupilas** una vez al año si tiene diabetes

3 Celebre el Día de San Valentín con un corazón sano

¿Sabía usted que la causa principal de la muerte en los EEUU es la cardiopatía, y que cada 37 segundos alguien fallece de una enfermedad del corazón? Escogiendo vivir un estilo de vida más saludable puede ayudar a bajar el riesgo de la cardiopatía. A continuación, listamos unas maneras de mejorar y mantener un corazón sano:

- **Mantenga un nivel saludable de actividad física** – El Cirujano General de los EEUU recomienda 2.5 horas cada semana para los adultos.
- **Tome comida y bebidas sanas** – Limite las comidas altas en grasas trans, azúcar, y alimentos que pueden producir colesterol.
- **Mantenga un peso sano** – La obesidad aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón.
- **No fume** – Las personas que fuman corren un riesgo más alto de contratar las enfermedades del corazón.
- **Hable con su doctor** – Los diabéticos y las personas con alta presión muchas veces necesitan tomar medicamentos para bajar el colesterol o presión sanguínea y prevenir las enfermedades cardíacas.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

Apoye a Zufall Health haciendo sus compras a través de Amazon.
Visite smile.amazon.com y escoja Zufall Health Center.
Automáticamente recibiremos una donación con cada compra elegible.

zufallhealth.org

Follow us on: 