

This Month at Zufall

1 Telemedicine now available at Zufall

In order to prevent the spread of COVID-19 and support social distancing, Zufall Health has now added the capability for some visits with a provider to be done by video chat. By offering patients this option, we are continuing to provide you and your family with access to routine health services without having to leave your home. Zufall is waiving co-pays for telemedicine visits for uninsured patients and those covered by Medicaid and Medicare.

While we had been planning to implement a telemedicine program in the future, we have accelerated our plan to be able to serve your needs and reduce your risk of virus exposure. We ask that you be patient with us as we gain experience with this new program.

We encourage you to continue to call for an appointment for treatment of any illness or injury. If you are eligible for a video chat appointment, you will be instructed in the procedure you will need to follow.

The health and safety of our patients is Zufall Health's top priority as we continually strive to improve our service to you.



2 Protect yourself from COVID-19

The best way to prevent getting sick from the COVID-19 virus is to avoid being exposed to it.

According to the Centers for Disease Control, this virus is thought to spread mainly from person-to-person contact and by touching a surface or object that has been touched by someone who has the virus.

When an infected person coughs or sneezes, droplets from the nose or mouth can land in the noses or mouths of people who are nearby or on nearby objects and surfaces.

Here are just a few important things you can do to protect you and your family:

- Stay home or if you must go out, limit your contact with people in public by staying at least 6 feet away from them.
- Clean your hands often with soap and water for at least 20 seconds or use hand sanitizer, especially if you have been in a public place or after blowing your nose, coughing, or sneezing. Rub hands together and be sure to wash fingertips and between fingers.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces daily including tables, doorknobs, light switches, countertops, phones, keyboards, and faucets.

For more complete information, visit: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

3 How to manage stress during the virus outbreak

The outbreak of COVID-19 is like nothing we have faced before and, understandably, may be causing stress and anxiety for many adults and children. They can be experiencing fear and worry about themselves and their loved ones, difficulty sleeping, excessive sadness, unhealthy eating, or increased use of alcohol or drugs.

One of the most helpful things you can do is take breaks from watching, reading, or listening to news stories and social media. Too much constant information can be upsetting. Other things to do include:

- Making time to unwind by doing something you enjoy either alone or with your children.
- De-stressing by deep breathing, stretching, or exercising.
- Taking care of your body by eating healthy, getting plenty of rest and avoiding alcohol and drugs.
- Talking to young children and teens about their fears to reassure them you are keeping them safe.

Everyone reacts differently to stressful situations. Call your Zufall office if you feel overwhelmed and anxious and we will be happy to talk with you.

Visit <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html> for other ways to manage stress.

Patients with a dental emergency can call our Dover or Hackettstown offices to get an appointment.



COMMUNITY HEALTH CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:

Este Mes en Zufall

1 Telemedicina ahora disponible en Zufall

Para prevenir la propagación del Virus Corona COVID-19 y mantener distancia social, Zufall Health tiene ahora la capacidad de tener algunas visitas médicas por medio de video. Usando esta opción de visita con su médico, continuamos ofreciendo a usted y su familia el acceso a los servicios de rutina, sin necesidad de salir de su hogar. Hemos decidido no cobrar los co-pagos en las visitas de Telemedicina para los pacientes sin seguro, los que tienen Medicaid o Medicare.

Habíamos estado planeando implementar el programa de telemedicina en el futuro, pero tuvimos que acelerar nuestro plan para poder servirlo y reducir el riesgo de exposición al virus. Le pedimos que tenga paciencia con nosotros a medida que ganamos más experiencia con este nuevo programa.

Le pedimos que continúe llamándonos para hacer citas si tiene alguna enfermedad, o necesita tratamiento para alguna lesión. Si usted es elegible para una cita por medio de video, le daremos las instrucciones de lo que tiene que hacer.

La salud y el bienestar de nuestros pacientes es la prioridad de Zufall Health, mientras continuamos esforzándonos para servirle mejor.



2 Protéjase del Virus Corona COVID-19

La mejor forma de prevenir el contagio del Virus Corona COVID-19 es evitar estar expuesto al virus. De acuerdo al Centro de Control de Enfermedades (CDC), este virus se propaga principalmente por el contacto de persona a persona y tocando las superficies y objetos que una persona infectada haya tocado

Cuando una persona infectada tose o estornuda, gotitas de la boca o de la nariz pueden caer en la nariz o boca de las personas que están cerca, o en los objetos y superficies a su alrededor.

Aquí listamos algunas sugerencias importantes para ayudarlo a protegerse y proteger a su familia:

- Quédese en casa, o si tiene que salir, limite su contacto con el público estando por lo menos a 6 pies (2 metros) de distancia.
- Lave sus manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos, haga espuma y frote sus manos y asegúrese de lavar entre los dedos o use desinfectante de manos, especialmente si ha estado en un lugar público, se ha sonado la nariz, ha tosido o estornudado.
- Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies que toca como mesas, perillas de puertas, apagadores de la luz, teléfonos, mostradores, llaves del agua, teclado de computadora.

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

3 Como manejar el estrés durante la epidemia del virus

La epidemia del Virus Corona COVID-19 es algo que nunca hemos enfrentado, es entendible que cause ansiedad y estrés entre adultos y niños. Pueden experimentar miedo y ansiedad por ellos mismos o por sus seres queridos, dificultad para dormir, tristeza excesiva, comer poco saludable o incluso el uso de drogas y alcohol.

Una de las cosas más útiles que puede hacer es es tomar pausas para dejar de ver las noticias en la televisión, escuchar la radio y las redes sociales. Mucha información constante puede ser molesto. Otras cosas que puede hacer incluyen:

- Dejar tiempo para relajarse haciendo algo que le guste, ya sea solo o con los niños.
- Desestresarse haciendo respiraciones profundas, estirarse y hacer ejercicio
- Cuidar de su cuerpo comiendo comida saludable, descansando suficiente y evitando el alcohol y las drogas.
- Hablar con niños y adolescentes acerca de sus temores y tranquilizarlos, diciéndoles que usted los va a mantener seguros.

Cada persona reacciona diferente a situaciones de estrés. Llame a Zufall si se siente abrumado y ansioso y estaremos contentos de hablar con usted.

Visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html> para ver otras formas de manejar el estrés

Pacientes con emergencias dentales pueden llamar a nuestras oficinas de Dover y Hackettstown para hacer una cita.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  