

This Month at Zufall

1 Cover your face to protect yourself and others

To help reduce the spread of Coronavirus, it's important to wear a protective mask or cloth face covering when you are in public areas or can't avoid close contact with others. Those infected do not always show symptoms and could unknowingly be spreading the virus. Covering your face is not only a recommendation by the Centers for Disease Control, but is also now a requirement in New Jersey for entering stores, health facilities, and businesses.



With medical masks in short supply and needed by healthcare workers, a homemade cloth face covering is a good alternative. It should fit the face snugly and cover both the nose and mouth, be secured with ear loops, and have multiple layers of fabric. It should also be routinely washed after use to keep it clean.

If you are coming to a Zufall site, please wear a mask or use one that is provided for you when you arrive. For information about face covering and on how to make a cloth mask, visit:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

2 Make the most of your Telemedicine visit

Zufall Health is now providing medical and behavioral health visits by telephone or video chat. Patients can call for an appointment for any follow-ups or treatment of any illness or injury. If you schedule a Telemedicine visit, here are things you can do to help us provide the best possible care:

- Make sure you have enough lighting so the provider can see you clearly.
- Try to find a room where you can be alone without any distractions or noises so you can hear your provider and keep your discussion private.
- Make a list of things you want to tell or ask your provider.

Some services are still best received in the office like physicals, family planning, well-child checks, and vaccines. During the pandemic, we've taken many precautions to make sure your visit is safe. Be assured that we're here to provide you and your family with quality health services whether you are in our office or at home.

3 Talk to your children about consent

Sexual Assault Awareness Month is an ideal time to start a conversation about consent with your children. It's never too early to begin teaching them that consent means asking someone for their permission to do something and accepting their answer. They should know that if a person does not say yes, they have not given their consent.

Consent shows up in kids' lives in many different ways providing good opportunities to teach them about consent and respect. For instance, when they ask peers if and what they want to play, if they want to sit together at lunch or on the bus, or if they like to share school supplies, toys, food, etc. Helping kids to ask for consent and accept rejection in these everyday situations gives them a foundation for practicing consent in intimate relationships as they get older.

For more information to help you teach consent, visit https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications/2018-12/TeachConsentEarly_final508.pdf.

Este Mes en Zufall

1 Tápese la cara para protegerse usted mismo y a otros

Para ayudar a reducir la propagación del Coronavirus, es importante ponerse una mascarilla o alguna cubierta de tela que tape la cara, como protección antes de salir a lugares públicos o lugares donde no pueda evitar tener contacto cercano con otras personas. Las personas infectadas no siempre muestran síntomas y pueden propagar el virus sin saberlo. Taparse la cara es recomendado por Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), y recientemente el estado de Nueva Jersey ha hecho un mandato público que prohíbe que una persona entre a cualquier negocio, tiendas, u oficina de salud sin tener una máscara puesta.



Ya que hay escasez de las mascarillas clínicas y éstas son esenciales para los trabajadores de salud, una mascarilla casera es una buena alternativa. La mascarilla debe ajustarse de modo bien ceñido a su cara, tapando la nariz y la boca, debe asegurarse con ajustes para las orejas y estar hecha con varias capas de tela. La mascarilla se tiene que lavar después de cada uso para mantenerla limpia.

Si usted tiene que venir a una de las oficinas de Zufall, por favor póngase una mascarilla, o utilice la que le proporcionen cuando llegue. Para ver más información acerca de cómo taparse la cara, y cómo hacer una máscara de tela, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

2 Aproveche lo más posible su visita de Telemedicina

Zufall Health comenzó a proveer servicios de Telemedicina (visitas virtuales o por teléfono) para ciertos tipos de citas, incluyendo citas médicas y de salud mental. Los pacientes pueden llamar para hacer una cita de seguimiento o para tratar lesiones o enfermedades. Si usted programa una visita de Telemedicina, hay algunas cosas que puede hacer para ayudarnos a brindarle el mejor servicio posible:

- Asegure que haya suficiente luz en el cuarto donde usted se encuentre para la visita, para que el proveedor pueda verlo claramente
- Trate de usar un cuarto o sala donde pueda estar solo, sin distracciones y ruidos para que se oiga bien el proveedor y su conversación se pueda mantener privada.
- Haga una lista de cosas que usted quiera preguntar al proveedor

Las oficinas de Zufall siguen siendo el mejor lugar para realizar ciertos tipos de citas, incluyendo las que son para chequeos físicos, planificación familiar, chequeos rutinarios de los niños, y las vacunas. Durante esta pandemia, hemos tomado muchas precauciones para asegurar que usted esté protegido durante su visita. Está seguro de que estamos aquí para brindarle a usted y a su familia servicios de salud que son de buena calidad, sin importar si usted se encuentra en casa o en una de nuestras oficinas.

3 Hable con sus hijos sobre el consentimiento

El Mes de la Toma de Conciencia sobre la Agresión Sexual es el tiempo perfecto para comenzar una conversación con sus hijos sobre el consentimiento. Nunca es demasiado temprano para enseñarles que el consentimiento significa que debemos pedir el permiso de alguien y aceptar su respuesta antes de hacerle cualquier cosa. Sus hijos deben saber que una persona no ha dado su consentimiento si no responde que "Sí".

El concepto del consentimiento se presenta en la vida de los niños en varias formas, y estas situaciones proveen oportunidades ideales para enseñarles sobre el consentimiento y el respeto. Por ejemplo, cuando preguntan a sus compañeros si quieren jugar, sentarse juntos en el autobús o compartir sus juguetes, comida, útiles escolares, etc. Ayudando a los niños a aprender cómo pedir el consentimiento y aceptar la negación en estas situaciones, les da una base para poder practicar el consentimiento en relaciones íntimas cuando crezcan.

Para más información sobre cómo enseñarle a su hijo acerca del consentimiento, visite https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications/2019-03/Kids_Final508_o.pdf.