

This Month at Zufall

1 It's safe to come back to your Zufall dentist

Zufall Health has some good news for dental patients. After closing our dental operation in March except for emergencies, we are gradually reopening all our dental centers to perform a limited range of procedures.

With patient safety our primary concern, we are following guidelines of the Centers for Disease Control and the American Dental Association to make sure our patients feel as protected as possible during their visit. Among our new safety measures are patient temperature checks at the door, providers outfitted in head-to-toe protective equipment, protocols to minimize spray and airborne particles, and enhanced air purification and hygiene practices.

Over the coming weeks, you may be contacted to reschedule your cancelled appointment, but only if the treatment you need is among the services we are currently providing. Until you can see your dentist, it's important to continue taking good care of your teeth by brushing twice a day and flossing daily.



2 Boost your body's natural defenses

What can you do to keep yourself healthy during the COVID-19 pandemic?

You already know that wearing a mask, social distancing, and practicing good hygiene can help protect us from developing coronavirus. But making some lifestyle changes may also be useful. Although there is no cure or specific treatment for the disease, here are some things to do that may help strengthen your body's natural defenses to fight off or better cope with illness:

- Get enough sleep
- Exercise regularly
- Maintain a healthy weight
- Eat lots of fruits, vegetables, and other healthy foods
- Reduce stress
- Drink plenty of water
- Don't smoke
- Use moderation if drinking alcohol

3 Pandemics can be stressful

Living through a pandemic is like nothing we've experienced before.

Stress can be overwhelming as we cope with uncertainty and worry about the health of ourselves and our loved ones while dealing with life-altering circumstances like job loss, financial difficulties, and quarantining.

It may help to remember that right now, anxiety and stress are normal and that you're not the only one experiencing these feelings. However, if you're losing sleep or having difficulty eating or concentrating, you may need some professional help.

At Zufall, we have a team of providers ready to assist with stress management, coping skills for anxiety and depression, grief and marital counseling, parenting skills, and much more.

Don't put off taking care of your emotional health. Call to schedule a telehealth (video or phone) visit today.

Este Mes en Zufall

1 ¡Es seguro regresar a su dentista de Zufall!

Zufall tiene buenas noticias para los pacientes dentales. Después de cerrar nuestras operaciones dentales en marzo, con la excepción de emergencias, estamos abriendo gradualmente nuestros centros dentales para hacer procedimientos limitados.

Con la salud de nuestros pacientes en mente como preocupación principal, estamos siguiendo las pautas del Centro de Control de Enfermedades (CDC en inglés) y la Asociación Dental Americana, para asegurar que nuestros pacientes se sientan protegidos y seguros durante su visita. Entre las nuevas medidas de seguridad, se toma la temperatura del paciente a la entrada, el personal está vestido con equipo de protección de pies a cabeza, protocolo que minimiza la dispersión de partículas y gérmenes en el aire, y un mejor sistema de purificación del aire y prácticas de higiene.

En las semanas que vienen, lo van a contactar para reprogramar su cita cancelada, pero sólo si el tratamiento que requiere está incluido entre los servicios que estamos ofreciendo por el momento. Hasta que pueda volver a ver a su dentista, es importante que continúe cuidando sus dientes, cepillándose dos veces al día y usando el hilo dental todos los días.



2 ¡Aumente las defensas naturales de su cuerpo!

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable durante la pandemia de COVID-19?

Usted ya sabe que usar máscara, practicar distancia social y buena higiene pueden ayudar a protegernos de desarrollar el coronavirus. Hacer cambios en el estilo de vida también puede ser útil. Aunque hasta el momento no hay cura o un tratamiento específico para esta enfermedad, aquí le damos unas recomendaciones para fortalecer las defensas naturales de su cuerpo, que le ayudarán a luchar contra o enfrentar mejor la enfermedad:

- Duerma suficiente
- Haga ejercicio regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Coma bastantes frutas, vegetales y otros alimentos saludables
- Reduzca el estrés
- Tome suficiente agua
- No fume
- Use moderación si consume alcohol

3 Las pandemias pueden ser estresantes

Vivir a través de una pandemia es algo que nunca habíamos experimentado.

El estrés puede ser abrumador mientras enfrentamos la incertidumbre y la preocupación sobre nuestra salud y la de nuestros seres queridos, mientras vivimos situaciones que cambian nuestras vidas como la pérdida del trabajo, dificultades financieras y cuarentena.

Este momento puede ayudarlo a recordar que la ansiedad y el estrés son normales y que usted no es el único que está experimentando estos sentimientos. Sin embargo, si está teniendo problemas para dormir o tiene dificultad para comer o concentrarse, puede ser que necesite ayuda profesional.

En Zufall tenemos un equipo de proveedores listos para asistirlo con el manejo del estrés, enseñarle mecanismos para enfrentar la ansiedad y la depresión, darle consejos matrimoniales y de duelo, desarrollar habilidades para ser mejores padres y mucho más.

No posponga el cuidado de su salud emocional. Hable para programar una visita de telemedicina (video o teléfono) hoy mismo.