

This Month at Zufall

1 Have a Happy and Safe Holiday

For many of us, the holiday season is our favorite time of the year. But with COVID-19 infections and hospitalizations on the rise again, people are re-thinking how they can still enjoy the holidays without risking their family's health. Here are a few tips to help you celebrate safely:

- Have a small gathering with only people who live in your home.
- Host a virtual event with friends and family.
- Stay home if you are sick.
- Shop online or use curbside pickup.
- Visit stores wearing a mask, use hand sanitizer, stay at least 6 feet from others and avoid peak shopping hours.

For more information on how to safely celebrate the holidays, visit <https://bit.ly/3nhZjlz>



2 Check In with Your Child's Mental Health

The fear, grief and social isolation caused by the pandemic can be especially stressful for children and teens. That's why parents should regularly check in on their children's mental health and invite them to talk about how they are feeling. You can also look for signs that they are struggling.

Stress does not look the same for every child, but there are some common symptoms:

- Changes in mood that are unusual for your child (irritability, hopelessness, rage, etc.)
- Changes in sleep habits
- Separation anxiety
- Loss of interest in previously enjoyed activities

If you have concerns, ask your Zufall pediatrician about a screening for anxiety, depression and stress. Help for your child may include a referral to a Zufall Behavioral Health counselor. Counseling is available to patients of all ages at the referral of a Zufall provider. Learn more at <https://bit.ly/3mkYDdg>

3 Communicate with Zufall

Due to COVID-19, Zufall is currently experiencing a much higher than normal phone call volume. If you're having difficulty contacting us, there are two other options to connect with Zufall.

The Patient Portal is an easy way to message our staff, schedule and cancel appointments, check lab reports, and request prescription refills. Access the Portal by visiting www.zufallhealth.org/portal or by using the Healow app on your phone. If you are not signed up, ask about the Patient Portal the next time you visit or call a Zufall location.

Texting is another way to communicate with us. You can contact Zufall by replying to any text message we've previously sent you, even if that text was from months ago. Zufall staff should reply to your text within a day. Be sure your reply includes any information that can help staff quickly respond to your request.

Este Mes *en Zufall*

1 Te Deseamos unas Felices y Seguras Vacaciones

Para muchos de nosotros, la temporada navideña es nuestra época favorita del año. Pero con el aumento de las infecciones por COVID-19 y las hospitalizaciones, las personas están reconsiderando cómo pueden seguir disfrutando de las vacaciones sin poner en riesgo la salud de su familia. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a celebrar de forma segura:

- Organice una pequeña reunión solo con personas que vivan en su hogar.
- Organice un evento virtual con amigos y familiares.
- Quédate en casa si estás enfermo.
- Compre en línea o use la opción de recoger compras desde el estacionamiento de la tienda.
- Visite las tiendas con mascarilla, use desinfectante de manos, manténgase al menos a 6 pies de los demás y evite las horas pico de compras.

Para obtener más información sobre cómo celebrar las fiestas de forma segura, visite <https://bit.ly/3nhZjl2>



2 Consulte con la Salud Mental de Su Hijo

El miedo, el dolor y el aislamiento social provocados por la pandemia pueden ser especialmente estresantes para los niños y adolescentes. Es por eso que los padres deben controlar regularmente la salud mental de sus hijos e invitarlos a hablar sobre cómo se sienten. También puede buscar señales de que están luchando.

El estrés no se ve igual para todos los niños, pero hay algunos síntomas comunes:

- Cambios en el estado de ánimo que son inusuales para su hijo (irritabilidad, desesperanza, rabia, etc.)
- Cambios en los hábitos de sueño
- Ansiedad de separación
- Pérdida de interés en actividades que disfrutaba anteriormente

Si tiene inquietudes, pregúntele a su pediatra de Zufall acerca de una prueba de detección de ansiedad, depresión y estrés. La ayuda para su hijo puede incluir una referencia a un consejero de salud emocional de Zufall. El asesoramiento está disponible para pacientes de todas las edades con la remisión de un proveedor de Zufall. Obtenga más información en <https://bit.ly/3mkYDdg>

3 Comuníquese con Zufall

Debido a COVID-19, Zufall está experimentando un volumen de llamadas telefónicas mucho más alto de lo normal. Si tiene dificultades para comunicarse con nosotros, existen otras dos opciones para conectarse con Zufall.

El Portal del Paciente es una manera fácil de enviar mensajes a nuestro personal, programar y cancelar citas, verificar informes de laboratorio y solicitar resurtidos de recetas. Acceda al Portal visitando www.zufallhealth.org/portal o utilizando la aplicación Healow en su teléfono. Si no está registrado, pregunte por el Portal del Paciente la próxima vez que visite o llame a una ubicación de Zufall.

Enviar mensajes de texto es otra forma de comunicarse con nosotros. Puede ponerse en contacto con Zufall respondiendo a cualquier mensaje de texto que le hayamos enviado anteriormente, incluso si ese mensaje es de meses atrás. El personal de Zufall debería responder a su mensaje de texto en un día. Asegúrese de que su respuesta incluya cualquier información que pueda ayudar al personal a responder rápidamente a su solicitud.