

# This Month at Zufall

## 1 Take Charge of Your Cervical Health

Did you know that a vaccination and regular screenings can prevent cancer of the cervix, the connection between the uterus and vagina? Unfortunately, because of the COVID-19 pandemic, many women are postponing their well-woman visits and putting themselves at risk. You can increase your chances of prevention or early detection by taking these steps:

- Get Vaccinated -- The Human Papillomavirus (HPV) vaccines help prevent infection from high-risk HPV types that can lead to cervical cancer. Although the vaccine is available to males and females from preteens through age 45, it is recommended that boys and girls begin getting vaccinated at age 9.
- Get tested – Pap tests can find early cell changes to the cervix, and HPV tests detect the virus, giving you a greater chance at a cure or halting development of cancer. Women aged 30-65 should get tested every 3-5 years.

Speak to your Zufall provider with any question or learn more at <https://www.nccc-online.org/>.



## 2 Keep Warm in a Weather Emergency

When temperatures drop below freezing and weather conditions pose a danger, it's important to know how to stay safe and warm.

During weather emergencies, N.J. counties issue a Code Blue alert activating a network of agencies to help those at risk find shelter. When necessary, many libraries, malls, and senior centers also serve as Warming Centers. You can locate them and overnight shelters at [www.NJ211.org](http://www.NJ211.org) or by calling 2-1-1.

A winter storm may leave your home without heat or electricity. Be prepared with an emergency kit that includes three days' supply of food and water, batteries and flashlights, blankets, a first aid kit, and a radio.

If you're having difficulty paying for heat in the winter months, find a list of utility assistance programs at <http://bit.ly/3p11yDA>

## 3 Closing the Gap in LGBTQ+ Health Care

Members of the LGBTQ+ community face many health care challenges. They not only are at higher risk for developing conditions such as obesity, heart disease, breast and cervical cancer, and HIV infection, but they also experience unequal access to health care services and insurance coverage.

Discrimination plays a key role. Nationally, nearly one in ten LGBTQ+ individuals reported that a health care professional refused to see them because of their sexual orientation. Also, nearly three in ten transgender people reported they were not seen because of their gender identity.



At Zufall, we provide LGBTQ+ patients with health care that is affordable, accessible, and stigma free. We are committed to closing the gap in their care by Improving the health, safety, and well-being of underserved LGBTQ+ individuals so they can live long, healthy lives.

If you have concerns about your care or suggestions on service improvement, ask to speak with a Site Manager.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](http://zufallhealth.org)

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 Hágase Cargo de Su Salud Cervical

¿Sabía que una vacuna y exámenes de detección pueden prevenir el cáncer de cuello uterino, la conexión entre el útero y la vagina? Desafortunadamente, debido a la pandemia de COVID-19, muchas mujeres están posponiendo sus visitas rutinarias, poniéndose a riesgo. Puede aumentar sus posibilidades de prevención o detección temprana siguiendo estos pasos:

- **Vacúnese:** las vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH) ayudan a prevenir la infección por tipos de VPH de alto riesgo que pueden provocar cáncer de cuello uterino. Aunque la vacuna está disponible para hombres y mujeres desde la pre adolescencia hasta los 45 años, se recomienda que los niños y niñas comiencen a vacunarse a los 9 años.
- **Hágase la prueba:** las pruebas de Papanicolaou pueden encontrar cambios tempranos en las células del cuello uterino y las pruebas de VPH detectan el virus, lo que le brinda una mayor probabilidad de curación o de detener el desarrollo del cáncer. Las mujeres de 30 a 65 años deben hacerse la prueba cada 3-5 años.

Hable con su proveedor de Zufall si tiene alguna pregunta u obtenga más información en <https://www.nccc-online.org/>



## 2 Manténgase Caliente en una Emergencia Meteorológica

Cuando las temperaturas descienden por debajo del punto de congelación y las condiciones climáticas representan un peligro, es importante saber cómo mantenerse a salvo y abrigado.

Durante emergencias meteorológicas, los condados de Nueva Jersey emiten una alerta de Código Azul que activa una red de agencias para ayudar a las personas en riesgo a encontrar refugio. Cuando es necesario, muchas bibliotecas, centros comerciales y centros para personas mayores también sirven como centros para mantenerse a salvo de las temperaturas de congelación. Puede localizar los refugios para pasar la noche en [www.NJ211.org](http://www.NJ211.org) o llamando al 2-1-1.

Una tormenta de invierno puede dejar su hogar sin calefacción y electricidad. Está preparado con un equipo de emergencia que incluye alimentos y agua para tres días, pilas y linternas, cobijas, un botiquín de primeros auxilios y un radio.

Si tiene dificultades para pagar la calefacción en los meses de invierno, busque una lista de programas de asistencia de servicios públicos en <http://bit.ly/3p11yda>

## 3 Cerrando la Brecha en la Atención Médica LGBTQ+

Los miembros de la comunidad LGBTQ+ enfrentan muchos desafíos de atención médica. No solo corren un mayor riesgo de desarrollar afecciones como obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer de mama y cáncer de cuello uterino e infección por VIH, pero también experimentan un acceso desigual a los servicios de atención médica y la cobertura de seguros.

La discriminación juega un papel fundamental. Nacionalmente, casi una de cada diez personas LGBTQ+ informó que un profesional de la salud se negó a atenderlos debido a su orientación sexual. Además, casi tres de cada diez personas transgénero informaron que no fueron vistas debido a su identidad de género.

En Zufall, brindamos a los pacientes LGBTQ+ atención médica asequible, accesible y libre de estigmas. Estamos comprometidos a cerrar la brecha en la atención mejorando la salud, la seguridad y el bienestar de las personas LGBTQ+ desatendidas para que puedan vivir una vida larga y saludable. Si tiene inquietudes sobre su atención o sugerencias sobre la mejora del servicio, solicite hablar con un administrador del sitio médico.