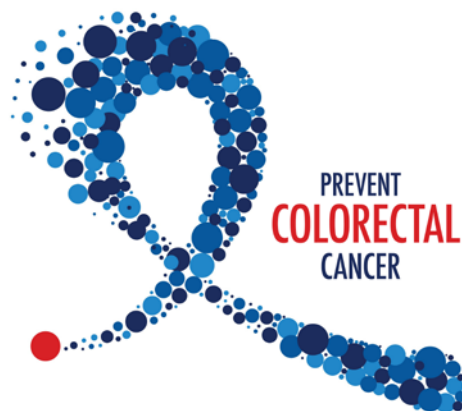


This Month at Zufall

1 New Guidelines for Colorectal Cancer Screening

New guidelines from the American Cancer Society recommend that people at average risk of colorectal cancer start regular screening at age 45. Colorectal cancer is the third most common cancer in the United States. Screening is important because it can find cancer at an early stage when treatment works best. Two tests are available for screening:

- Fecal Immunochemical Test (FIT) - Looks for hidden blood in the stool, can be done at home, and should be done every year.
- Colonoscopy - Finds abnormal growths that can be removed before they turn into cancer. It is performed by a doctor and should be done every 5 to 10 years depending on your risk factors.



Talk to your provider about which test is right for you. For more information, visit <http://bit.ly/2Mqgtjo>.

2 Eat Less Salt for a Healthier Heart

A diet high in salt (also called sodium) can lead to high blood pressure and other serious illnesses. The American Heart Association recommends less than 2,300 milligrams, or a total of one teaspoon of salt, each day. Here are some ways to help you use less salt:

- Eat more fresh foods and fewer processed foods.
- Read food labels and choose “low sodium” or “no sodium” options.
- Cook fresh meals at home using little or no salt.
- Drain and rinse vegetables canned in salted water.
- Flavor foods with salt-free seasonings to enjoy strong flavors.

Zufall’s Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-Ed) team can help you choose healthier food options for good heart health. SNAP-Ed is a nutrition and physical activity program that teaches N.J. residents how to make healthy, budget-friendly food choices and lead more active lives. Virtual classes are free and open to the public. Learn more about SNAP-Ed classes: <http://bit.ly/3spvxNm>.

3 Free COVID Testing Still Available

Zufall is offering COVID testing at scheduled, off-site events in Morris and Sussex counties. Testing is available in Morris County at St. Margaret of Scotland Church in Morristown and Casa Puerto Rico in Dover. In Sussex County, residents can obtain tests at three alternating public sites in Augusta, Newton, and Sparta. You do not need to be a Zufall patient to get tested at these locations. Register for an appointment online at <http://bit.ly/3ozafLI>. Walk-ins are welcome.

Established patients can also get tested at most Zufall medical locations. Call to make an appointment: <http://bit.ly/2U4KPji>.

All COVID testing will be a nasal swab. Rapid testing is NOT available. There is no charge for COVID testing. LabCorp bills insurers directly. If you’re uninsured, the federal CARES Act will cover the fee. However, if your employer requires regular, repeat testing, you may not be covered.

Enrollment for health insurance has been extended through May 15. Visit www.getcovered.nj.gov. Need help? Call the Zufall Insurance Enrollment Hotline at 973-891-3425.



COMMUNITY HEALTH CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:

1 Nuevas Pautas para la Detección del Cáncer Colorrectal

Las nuevas pautas de la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomiendan que las personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal comiencen a realizarse exámenes de detección a los 45 años. El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común en los Estados Unidos. La detección es importante porque puede detectar el cáncer en una etapa temprana cuando el tratamiento funciona mejor. Hay dos pruebas disponibles para la detección:

- Prueba inmunoquímica fecal (FIT): busca sangre oculta en las heces, se puede realizar en casa y debe realizarse todos los años.
- Colonoscopia: detecta crecimientos anormales que se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Lo realiza un médico y debe examinarse cada 5 a 10 años, dependiendo de sus factores de riesgo.

Hable con su proveedor médico sobre qué prueba es adecuada para usted. Para obtener más información, visite <http://bit.ly/3qzpv5b>.



2 Coma Menos Sal para Tener un Corazón Más Sano

Una dieta alta en sal (también llamado sodio) puede provocar presión arterial alta y otras enfermedades graves. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda menos de 2,300 miligramos, o un total de una cucharadita de sal, cada día. Aquí hay algunas formas de ayudarlo a usar menos sal:

- Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados.
- Lea las etiquetas de los alimentos y elija las opciones "bajo en sodio" o "sin sodio".
- Cocine comidas frescas en casa con poca o ninguna sal.
- Escurra y enjuague las verduras enlatadas en agua salada.
- Prepare los alimentos con condimentos sin sal para disfrutar de sabores distintos.

El equipo de Educación del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de Zufall (SNAP-Ed) puede ayudar a elegir opciones de alimentos más saludables para una buena salud cardíaca. SNAP-Ed es un programa de nutrición y actividad física que enseña a los residentes de Nueva Jersey cómo elegir alimentos saludables y económicos y cómo llevar una vida más activa. Las clases virtuales son gratuitas y abiertas al público. Obtenga más información sobre las clases de SNAP-Ed: <http://bit.ly/3spvxNm>.

3 Pruebas de COVID Gratuitas, Aún Disponibles

Zufall ofrece pruebas de COVID en eventos programados fuera de los centros médicos en los condados de Morris y Sussex. Las pruebas están disponibles en el condado de Morris en la iglesia St. Margaret of Scotland en Morristown y en Casa Puerto Rico en Dover. En el condado de Sussex, los residentes pueden obtener exámenes en tres sitios públicos alternos en Augusta, Newton y Sparta. No es necesario ser paciente de Zufall para hacerse la prueba en estos lugares. Regístrese en línea para una cita en <http://bit.ly/3ozafLl>. Las personas sin cita son bienvenidas también.

Los pacientes establecidos también pueden hacerse la prueba en la mayoría de las ubicaciones médicas de Zufall. Llame para hacer una cita: <http://bit.ly/2U4KPJi>.

Las pruebas de COVID son administradas con un hisopo nasal. Las pruebas rápidas NO están disponibles. No hay cargo por las pruebas de COVID. LabCorp factura directamente a los aseguradores. Si no tiene seguro, la ley federal CARES cubrirá la tarifa. Sin embargo, si su empleador requiere pruebas periódicas y repetidas, es posible que no esté cubierto.

La inscripción abierta para el Seguro de Salud se ha extendido hasta el 15 de mayo. Visite www.getcovered.nj.gov. Necesita ayuda? Llame a la línea directa de Inscripción al Seguro de Salud de Zufall (973) 891-3425.