

This Month at Zufall

February 2021

1 Minutes Matter with a Heart Attack

February is American Heart Month, a good time to remind people to seek help immediately if you experience heart attack warning signs such as:

- Chest discomfort that feels like pressure, squeezing, fullness or pain.
- Pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw, or stomach.
- Shortness of breath, with or without chest discomfort.
- Breaking out in a cold sweat, nausea, or lightheadedness.

Chest pain or discomfort is the most common symptom for both men and women, but women are more likely to experience symptoms like shortness of breath, nausea/vomiting, and back or jaw pain.

Minutes matter. Call 9-1-1 if experiencing symptoms, even if you are unsure you are having a heart attack. Don't die of doubt! Learn more: <https://bit.ly/3aq5P5k>.



2 Roll Up Your Sleeves and Get Vaccinated

Help beat COVID-19! Protect yourself, your family, friends, and our community by getting vaccinated.

Zufall Health is currently offering the Moderna COVID-19 vaccine to our patients who are 65 and older and high-risk persons aged 18 to 64 with chronic conditions such as heart disease, obesity, and diabetes.

Here is what you should know about the vaccine:

- It is very effective at preventing COVID-19.
- Common side effects include pain in the arm where you got the shot, fatigue, headache, body aches, chills, and fever. These normal symptoms are a sign that your body is building protection against the virus.
- It cannot make you sick with COVID-19. It does not contain the live virus that causes COVID-19.

If you have questions about the vaccine, talk to your Zufall provider or visit <http://bit.ly/3bG3Edo>.

3 Access to Care Can Lower Hypertension Risks

Did you know African Americans ages 35 to 64 years are 50 percent more likely to have high blood pressure than Caucasians?

Zufall Health is committed to improving health equity by providing affordable access to health care for vulnerable populations, especially those with chronic conditions like high blood pressure.

Also known as hypertension, high blood pressure is a common disease that develops when blood flows through arteries at higher-than-normal pressures. For most adults, a healthy blood pressure is usually less than 120/80 mm Hg.

High blood pressure can cause many complications including heart attack, stroke, chronic kidney disease, and may increase the risk of severe illness from COVID-19. You don't always have symptoms from high blood pressure, so it is important that your doctor regularly check your blood pressure.



Learn more about high blood pressure: <https://bit.ly/3spJ5Za>. You can also see a doctor at a Zufall location near you: <http://bit.ly/2U4KPJi>.

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.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

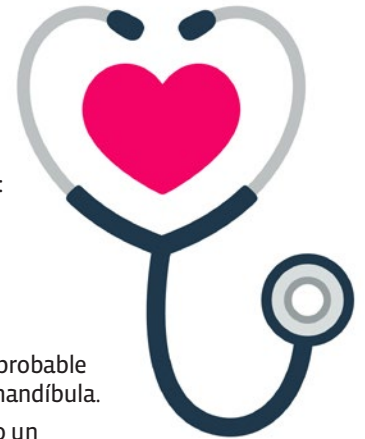
1 Con un Infarto, Cada Minuto Cuenta

Febrero es el mes de conciencia sobre la salud del corazón, un buen momento para recordarle a las personas que busquen ayuda de inmediato si experimentan señales de advertencia de un ataque cardíaco como:

- Malestar en el pecho que se siente como presión, opresión, sentirse lleno o dolor.
- Dolor o malestar en uno o ambos brazos, dolor de espalda, del cuello, de la mandíbula o el estómago.
- Dificultad para respirar, con o sin molestias en el pecho.
- Sudor frío, náuseas o mareos.

El dolor o malestar en el pecho es el síntoma más común tanto para hombres como para mujeres, pero es más probable que las mujeres experimenten síntomas como dificultad para respirar, náuseas/vómitos y dolor de espalda o mandíbula.

Los minutos importan. Llame al 9-1-1 si experimenta síntomas, incluso si no está seguro de estar sufriendo un ataque cardíaco. ¡No se muera de duda! Más información: <https://bit.ly/3aq5P5k>.



2 Enrolle sus mangas y vacúnese

¡Ayude a vencer a COVID-19! Protéjase a sí mismo, a su familia, amigos y a nuestra comunidad vacunándose.

Actualmente, Zufall Health ofrece la vacuna Moderna contra el COVID-19 a nuestros pacientes de 65 años o más, personas de alto riesgo de 18 a 64 años con afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

Esto es lo que debe saber sobre la vacuna:

- Es muy eficaz para prevenir COVID-19.
- Los efectos secundarios comunes incluyen dolor en el brazo donde recibió la inyección, fatiga, dolor de cabeza, dolores corporales, escalofríos y fiebre. Estos síntomas normales son una señal de que su cuerpo está creando protección contra el virus.
- No se puede enfermar con COVID-19. No contiene el virus vivo que causa COVID-19.

Si tiene preguntas sobre la vacuna, hable con su proveedor médico de Zufall o visite <http://bit.ly/3r4GmEA>.

3 El Acceso a la Atención Médica Puede Reducir los Riesgos de Hipertensión

¿Sabía que los afroamericanos de 35 a 64 años tienen un 50 por ciento más de probabilidades de tener presión arterial alta que los caucásicos? Zufall Health se compromete a mejorar la equidad en la salud al brindar atención médica accesible para las poblaciones vulnerables, especialmente aquellas con afecciones crónicas como presión arterial alta.

También conocida como hipertensión, la presión arterial alta es una enfermedad común que se desarrolla cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal. Para la mayoría de los adultos, una presión arterial saludable suele ser inferior a 120/80 mm Hg.

La presión arterial alta puede causar muchas complicaciones, como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y puede aumentar el riesgo de enfermedad grave por COVID-19. No siempre se presentan síntomas de presión arterial alta, por lo que es importante que su médico controle regularmente su presión arterial.

Obtenga más información sobre la presión arterial alta: <https://bit.ly/2O1HV7p>. También puede ver a un médico en una oficina de Zufall cercana a usted: <http://bit.ly/2U4KPji>.

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.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 