

This Month at Zufall

1 Need Health Insurance? Enroll Now!

If you purchase health insurance through the N.J. Health Insurance Marketplace, you can sign up right now until Jan. 31. Be aware that if you want coverage to begin Jan. 1, you must enroll by Dec. 31, 2020. If you enroll in January, coverage will begin Feb. 1.

Zufall Health counselors can help you enroll and offer guidance on eligibility and choosing a plan. Call our Help Line at 973-891-3425 with questions or to make an appointment. Leave a message with your name, birth date, and phone number and we'll call you back. If you currently have health insurance, you still must enroll to be covered for 2021. Call the Help Line to update personal information and review changes in 2021 plans and pricing.

To get insurance, you must live in the U.S. and be a U.S. citizen or national (lawfully present). You can apply online, by phone, or through an agent or broker. Learn more by visiting the Get Covered NJ website: <https://nj.gov/getcoverednj/>.



2 Be Smoke Free and Healthy

Are you one of the millions of Americans still smoking regularly? Then you should know that smoking lowers the effectiveness of your immune system and may increase the severity of respiratory diseases like COVID-19 and influenza (flu). Lung, heart and vascular damage caused by smoking can also make recovery from respiratory illness challenging.

Zufall Health can help you achieve a smoke-free life. If you are ready to quit, ask your provider for information on how to stop smoking and begin improving your health.

The website for the American Cancer Society Great American Smokeout provides lots of information and tools to help quit. Learn more here: <https://bit.ly/36CDaa7>

3 Coping with “Pandemic Fatigue”

The months of isolation, unpredictable changes in routine, and loss of control that we are experiencing due to COVID-19 restrictions have many of us feeling “Pandemic Fatigue.” Although we’re all tired of taking coronavirus precautions, letting your guard down can endanger yourself, your family, and others. Here are some tips to help you cope:


- Focus on things you can control and be flexible about establishing new routines.
- Strengthen your immune system by eating nutritious food, exercising regularly, and getting at least seven hours of sleep each night.
- Treat yourself with the kindness and patience you would give a friend or family member.

Remember, you are not alone. If you need support, phone a friend or family member or seek help from your Zufall provider who can connect you with one of our behavioral health counselors.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 ¿Necesita un seguro médico? ¡Enlístese ahora!

Si compra un seguro médico a través del Mercado de Seguros Médicos de NJ, puede inscribirse ahora mismo hasta el 31 de enero. Tenga en cuenta que si desea que la cobertura comience el 1.º de enero, debe inscribirse antes del 31 de diciembre de 2020. Si se inscribe en enero, la cobertura comenzará el 1.º de febrero.

Los asesores de Zufall Health pueden ayudarlo a inscribirse y ofrecer orientación sobre la elegibilidad y la elección de un plan. Llame a nuestra Línea de ayuda al 973-891-3425 si tiene preguntas o para hacer una cita. Deje un mensaje con su nombre, fecha de nacimiento y número de teléfono y le devolveremos la llamada. Si actualmente tiene seguro médico, aún debe inscribirse para estar cubierto para 2021.

Llame a la Línea de ayuda para actualizar la información personal y revisar los cambios en los planes y precios de 2021. Para obtener un seguro, debe vivir en los EE. UU. Y ser ciudadano o nacional de los EE. UU. (Legalmente presente). Puede presentar su solicitud en línea, por teléfono o mediante un agente o corredor. Obtenga más información visitando el sitio web Get Covered NJ: <https://nj.gov/getcoverednj/>.



2 Consejo sobre como dejar de fumar y ser mas saludable

¿Es usted uno de los millones de estadounidenses que siguen fumando con regularidad? Entonces debe saber que fumar reduce la eficacia de su sistema inmunológico y puede aumentar la gravedad de enfermedades respiratorias como COVID-19 e influenza (gripe). El daño pulmonar, cardíaco y vascular causado por fumar también puede dificultar la recuperación de una enfermedad respiratoria.

Zufall Health puede ayudarlo a lograr una vida sin el hábito de fumar. Si está listo para dejar de fumar, pídale a su proveedor información sobre cómo dejar de fumar y comenzar a mejorar su salud.

Visite el sitio web de Great American Smokeout de la Sociedad Estadounidense del Cáncer que proporciona mucha información y herramientas para ayudar a dejar de fumar. Obtenga más información aquí: <https://bit.ly/36CDaa7>



COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

3 Como lidiar con la "fatiga pandémica"

Los meses de aislamiento, los cambios impredecibles en la rutina y la pérdida de control que estamos experimentando debido a las restricciones de COVID-19 hacen que muchos de nosotros sintamos "fatiga pandémica". Aunque todos estamos cansados de tomar precauciones contra el coronavirus, bajar la guardia puede poner en peligro a usted, a su familia y a otros. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a afrontar la situación:

- Concéntrese en las cosas que puede controlar y sea flexible al establecer nuevas rutinas.
- Fortalezca su sistema inmunológico comiendo alimentos nutritivos, haciendo ejercicio regularmente y durmiendo al menos siete horas cada noche.
- Trátese con la amabilidad y la paciencia que le daría a un amigo o familiar.

Recuerda, no estás solo. Si necesita apoyo, llame a un amigo o familiar o busque ayuda de su proveedor de Zufall, quien puede conectarlo con uno de nuestros consejeros de salud emocional.