

This Month at Zufall

1 Get your flu shot now. You deserve it!

With flu season starting, everyone six months and older should get their annual flu vaccine now. This year, the COVID-19 pandemic has made it more important than ever to stay healthy and protect yourself against serious illnesses like the flu.

Influenza – or the flu – is a contagious respiratory illness that can lead to complications and send thousands to the hospital annually. While you still may get the flu, a flu shot can significantly lessen the severity of your symptoms. Even if you got vaccinated last year, you must still get a new shot.

To further protect yourself and others from both the flu and COVID-19, continue to wear a mask in public, practice social distancing, and wash your hands frequently.

Zufall offers free flu shots to patients with or without insurance. Call a Zufall location today to schedule your flu shot.



2 Don't Delay Your Mammogram

Have you postponed your annual mammogram or was it cancelled because of COVID-19? To reduce the spread of infection early in the pandemic, many health facilities stopped offering screening mammograms, x-rays of the breast that check for early signs of breast cancer. But now, protective procedures have made breast cancer screening safer and women are being urged to reschedule this important test.

Delaying your screening can lead to a delay in an early diagnosis. Although 1 in 8 women will be diagnosed with breast cancer in their lifetimes, most will recover if it is found and treated early. Women between the ages of 50 and 74 at average risk should get a mammogram every two years.

Talk to your Zufall provider to determine your individual risk factors and screening needs. Also, learn how to perform a monthly breast self-exam by visiting:

<https://www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam>

3 Your Vote Matters!

Election Day is Tuesday, November 3. Make your voice heard by voting!

New Jersey has mailed ballots to all registered voters in the state. If you haven't received a ballot, call your County Clerk's office.

This year, there are a few different ways to vote. Choose one of the following:

- Mail your completed ballot in the envelope provided, no postage required. It must be postmarked on or before Nov. 3 and received by your county's Board of Elections on or before Nov. 10.
- Place your ballot in one of your county's secure ballot drop boxes by 8:00 p.m. on Nov. 3.
- Deliver your ballot in person to your Board of Election's Office by 8:00 p.m. on Nov. 3.
- Bring your completed ballot to your polling place on Nov. 3 between 6 a.m. and 8 p.m.
- Vote in person. If you vote on Election Day, you will be provided a paper provisional ballot. With fewer polling places, expect a longer wait to vote.

For more N.J. voting information, visit <https://nj.gov/state/elections/vote.shtml>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Vacúnese contra la gripe ahora. ¡Se lo merece!

Con la temporada de influenza comenzando, todas las personas de seis meses de edad en adelante deben recibir su vacuna anual contra la influenza ahora. Este año, la pandemia del COVID-19 ha hecho que sea más importante que nunca mantenerse saludable y protegerse contra enfermedades graves como la gripe.

La influenza, o la gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede provocar complicaciones y enviar a miles al hospital anualmente. Una vacuna contra la influenza puede disminuir significativamente la gravedad de sus síntomas, aunque todavía hay probabilidades de contraer la gripe. Incluso si se vacunó el año pasado, debe recibir una nueva vacuna.

Para protegerse aún más y a los demás tanto de la gripe como del COVID-19, continúe usando una mascarilla en público, practique el distanciamiento social y lávese las manos con frecuencia.

Zufall ofrece vacunas gratuitas contra la gripe a pacientes con o sin seguro. Llame a uno de nuestros centros de Zufall hoy para programar su vacuna contra la gripe.



2 No Retrase su Mamografía

¿Ha pospuesto su mamografía anual o fue cancelada debido al COVID-19? Para reducir la propagación de la infección al comienzo de la pandemia, muchos centros de salud dejaron de ofrecer mamografías de detección, radiografías de la mama que detectan los primeros signos de cáncer de mama. Pero ahora, los procedimientos de protección han hecho que la detección del cáncer de mama sea más segura y se recomienda a las mujeres a reprogramar esta importante prueba.

Retrasar la prueba de detección puede provocar un retraso en un diagnóstico temprano. Aunque a 1 de cada 8 mujeres se les diagnosticará cáncer de mama a lo largo de su vida, la mayoría se recuperará si se detecta y trata a tiempo. Las mujeres de 50 a 74 años con riesgo promedio deben hacerse una mamografía cada dos años.

Hable con su proveedor de Zufall para determinar sus factores de riesgo individuales y sus necesidades de detección. Además, aprenda cómo realizar un autoexamen de mama mensual visitando: <https://www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam>

3 ¡Su voto es importante!

El día de las elecciones es el martes 3 de noviembre. ¡Haga que su voz se escuche votando!

Nueva Jersey ha enviado boletas por correo a todos los votantes registrados en el estado. Si no ha recibido una boleta, llame a la oficina del secretario del condado.

Este año, hay diferentes formas de votar. Elija una de las siguientes opciones:

- Envíe su boleta completa en el sobre provisto, no se requiere estampilla postal. Debe tener el sello de la oficina postal del 3 de noviembre o antes para que la Junta Electoral de su condado lo reciba el 10 de noviembre o antes.
- Coloque su boleta en una de las urnas de votación segura de su condado a más tardar el 3 de noviembre, antes de las 8:00 p.m.
- Entregue su boleta en persona a la Oficina de la Junta Electoral antes de las 8:00 p.m. el 3 de noviembre.
- Lleve su boleta completa a su lugar de votación el 3 de noviembre entre las 6 a.m. y las 8 p.m.
- Vote en persona. Si vota el día de las elecciones, se le proporcionará una boleta provisional impresa. Con menos lugares de votación, se demorará el proceso para votar.

Para obtener más información sobre votaciones en Nueva Jersey, visite <https://nj.gov/state/elections/vote.shtml>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  