

# This Month at Zufall

## 1 Fill out your 2020 Census before September 30th

Time is running out! If you haven't done it yet, fill out your 2020 Census form NOW.

With the extended census response deadline shortened to Sept. 30th, many communities may be undercounted and will be harmed financially and politically for the next ten years. Data from the census determines the federal dollars your state, county, and town receive for services like schools, transportation, and health care. It also affects your political representation in Congress.

Responding to the census is easy and only takes a few minutes. You can respond by mail, online, or by calling 844-330-2020 on your telephone. The census is also sending workers to many homes to help collect more responses.

Everyone counts so fill out your form today. The future of your community depends on it. For more information, visit <https://www.zufallhealth.org/census2020/>



## 2 Help prevent childhood obesity

Did you know that about 1 in 5 children in the U.S. are obese?

Children with obesity are well above the normal or healthy weight for their age and height and are at a higher risk for developing many chronic diseases. These may include asthma, sleep apnea, bone and joint problems, and type 2 diabetes, as well as conditions like high blood pressure and high cholesterol. Many overweight children also experience bullying and teasing about their size. And, if their obesity continues into adulthood, they are more likely to have lifelong health problems.

Parents can support healthy growth and help prevent obesity by:

- Providing a nutritious diet with more fruits and vegetables and less foods high in added sugar and solid fats. Use the My Plate Food Guide at <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/WhatIsMyPlate>
- Encouraging drinking more water and cutting out sugary drinks and juices
- Making sure children get at least 60 minutes of physical activity each day

To learn more, talk to your provider about your child's growth or visit <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/childhood-obesity/index.html>

## 3 Don't neglect diabetes care

With so much of our lives focused on avoiding COVID-19 exposure, many diabetic and prediabetic patients have postponed or neglected visiting their medical providers to receive help monitoring and managing their conditions. This is no time to ignore your health, especially if you have a chronic condition.


Zufall Health is taking all the necessary steps to make sure that our sites are safe to visit. Alternately, patients can schedule telemedicine visits to speak to their providers. You can also help yourself by maintaining as healthy a lifestyle as possible by controlling weight, eating nutritiously, and increasing physical activity.

Don't wait until your health suffers. Call Zufall and let us determine the best way to make you comfortable with getting back to required care.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](https://www.zufallhealth.org)

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 Responda al Censo del año 2020 antes del 30 de Septiembre

¡Se acaba el tiempo! Si aún no lo ha hecho, complete su formulario del censo 2020 AHORA. Con la fecha límite del censo acortada al 30 de septiembre, muchas comunidades pueden estar subestimadas y se verán perjudicadas financiera y políticamente durante los próximos diez años. Los datos del censo determinan los dólares federales que su estado, condado y ciudad reciben para servicios como escuelas, transporte y atención médica. También afecta su representación política en el Congreso.

Respondiendo al censo es fácil y sólo toma unos minutos. Puede responder por correo, en línea o llamando al 844-468-2020 en su teléfono. El censo también está enviando trabajadores a muchos hogares para ayudar a recopilar más respuestas.

Todos cuentan, así que complete su formulario hoy. El futuro de su comunidad depende de ello. Para obtener más información, visite <https://www.zufallhealth.org/census2020/>



## 2 Ayude a Prevenir la Obesidad Infantil

¿Sabía que aproximadamente 1 de cada 5 niños en los EE. UU. es obeso?

Los niños con obesidad están muy por encima del peso normal o saludable para su edad y altura y tienen un mayor riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas. Estas pueden incluir asma, apnea del sueño, problemas de huesos y articulaciones, diabetes tipo 2, presión arterial alta y colesterol alto. Muchos niños con sobrepeso también sufren acoso y burlas por su tamaño. Si la obesidad continúa hasta la edad adulta, es más probable que tengan problemas de salud de por vida.

Los padres pueden fomentar un crecimiento saludable que ayude a prevenir la obesidad en tres formas:

- Proveyendo una dieta nutritiva con más frutas y verduras y menos alimentos con alto contenido de grasa y azúcar adicional. Utilice la guía de alimentos Mi Plato en: <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>
- Invitando a los hijos a tomar más agua y eliminando las bebidas azucaradas
- Asegurándose de que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física todos los días

Más información sobre la obesidad se puede encontrar en: <https://www.cdc.gov/nccdp/dnpao/features/obesidadninos/index.html>

## 3 No Descuide el Cuidado de la Diabetes

Con gran parte de nuestras vidas enfocadas en evitar la exposición al COVID-19, muchos pacientes diabéticos y prediabéticos han aplazado o descuidado la visita a sus proveedores médicos para ayudarlos a monitorear y controlar sus condiciones. Este no es el momento de ignorar su salud, especialmente si tiene una enfermedad crónica.

Zufall Health está tomando todas las medidas necesarias para asegurarse de que nuestros centros sean seguros para visitar. Como alternativa, los pacientes pueden programar visitas de telemedicina para hablar con sus proveedores. También puede ayudarse a sí mismo manteniendo un estilo de vida lo más saludable posible controlando el peso, comiendo de manera nutritiva y aumentando la actividad física.

No espere hasta que su salud se deteriore. Llame a Zufall y permítanos determinar la mejor manera de que se sienta cómodo para volver a recibir la atención que requiere.