

This Month at Zufall

1 How to Support Sexual Assault Survivors

When you learn that a family member, friend, or loved one has been sexually assaulted, it can be difficult to know what to say or do to show your support. The most important way to help survivors is to believe them.

It's also important to:

- Reassure survivors that they are not responsible for the assault.
- Respond with empathy - not shock, disgust, blame or anger.
- Encourage survivors to get support, but don't force them to make any decisions they do not feel ready to make.
- Be patient. There's no timeline for survivors to "bounce back" from an assault and each person handles trauma differently.
- Ask how you can help them.



If you are a survivor of sexual assault or know someone who needs support, Zufall's Sexual Assault Support Services (SASS) program is here for you. Call (908) 526-7444, our 24-hour confidential hotline. You're not alone!

2 COVID Vaccines DO NOT Cause Infertility

Often during stressful events like a pandemic, misinformation can cause confusion. One rapidly spreading falsehood is that the COVID vaccine may cause infertility. This is not true! People of childbearing age should not be afraid to get vaccinated.

The COVID vaccines do not alter the genetic structure of a person. They do not affect sperm or egg quality. There also is no evidence that the vaccines increase the chances of miscarriage.

If you still have concerns about the COVID vaccine, talk to your medical provider who can help determine the risks and benefits based on your medical history.

Zufall patients who are eligible for the vaccine can sign-up for a COVID vaccine appointment by visiting www.zufallhealth.org. If you are not a Zufall patient, learn more about getting the vaccine at <https://covid19.nj.gov/pages/vaccine>.

3 Zufall Can Help You Get a Mammogram

Did you know that Zufall Health can connect our patients to low-cost or free mammograms? As part of our Women's Health Services, we link patients to breast cancer screenings, diagnostic exams, and treatment.

Due to the pandemic, women have been skipping their mammograms, leading to far fewer cases of breast cancer being diagnosed than in previous years.

Postponing your mammogram can seriously threaten your health by delaying early detection. Although one in eight 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 medical provider to determine your individual screening needs.

Don't risk your health! Schedule a wellness visit today.

There's a new way to contact Zufall! TEXT us at 844-787-1846 and we will respond by the next business day.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Como Apoyar a los Sobrevivientes de Asalto Sexual

Cuando usted sabe de un familiar, amigo o ser querido que ha sido asaltado sexualmente, puede ser difícil saber qué decir o hacer para demostrar su apoyo. La manera más importante de ayudar a los sobrevivientes es creerles.

También es importante:

- Asegurar a los sobrevivientes de que ellos no son responsables por el asalto.
- Responder con empatía- sin escandalizarse, sin asco, sin culpar o enojo.
- Alentar a los sobrevivientes para obtener apoyo, pero sin forzarlos a tomar decisiones que ellos no están listos para hacer.
- Sea paciente. No hay una cronología determinada para que los sobrevivientes se recuperen de un asalto, y cada persona maneja el trauma de manera diferente.
- Pregunte como los puede ayudar.



Si usted es sobreviviente de asalto sexual o conoce a alguien que necesita apoyo, el programa de Servicios de Apoyo para Asalto Sexual de Zufall (SASS por sus letras en inglés), está aquí para servirle. Llame a nuestra línea confidencial las 24 horas al (908) 526-7444. ¡Usted no está solo!

2 Las Vacunas Contra COVID NO CAUSAN Infertilidad

Con frecuencia, durante eventos de estrés como una pandemia, la desinformación puede causar confusión. Una idea falsa que se está esparciendo con rapidez es que las vacunas contra COVID pueden causar infertilidad. ¡Esto no es verdad! Las personas en edad fértil no deben temer recibir las vacunas.

Las vacunas contra COVID no alteran la estructura genética de las personas. No afectan la calidad del esperma o los huevos femeninos. Tampoco hay evidencia de que las vacunas aumentan las posibilidades de aborto espontáneo.

Si usted todavía tiene preocupaciones sobre las vacunas contra COVID, hable con su proveedor médico quien puede ayudarle a determinar los riesgos y beneficios basados en su historial médico.

Los pacientes de Zufall que son elegibles para la vacuna, pueden registrarse para hacer una cita a www.zufallhealth.org. Si usted no es un paciente de Zufall, puede obtener más información para obtener la vacuna en: <https://covid19.nj.gov/es/pages/vaccine>.

3 Zufall Puede Ayudarle a Obtener un Mamograma

¿Sabía usted que Zufall Health puede conectar a nuestras pacientes para obtener mamogramas a bajo costo o gratuitos? Como parte de los Servicios de Salud para Mujeres, conectamos a nuestras pacientes con estudios de detección de cáncer de mama, exámenes diagnósticos y tratamiento.

Por la pandemia, las mujeres han estado saltando sus mamogramas, lo cual ha dado como resultado, que se hayan diagnosticado muchos menos casos de cáncer de mama que en años anteriores.

Posponer su mamograma puede amenazar seriamente su salud al retardar la detección temprana. Aunque una en ocho mujeres será diagnosticada con cáncer de mama en su vida, la mayoría se recuperará si se detecta y se trata a tiempo. Las mujeres entre 50 y 74, con riesgo moderado, deben hacerse un mamograma cada dos años. Hable con su proveedor médico para determinar sus necesidades individuales.

¡No ponga en riesgo su salud! haga una cita para su control de bienestar.

Hay una nueva forma de contactar a Zufall! Envíenos un mensaje de TEXTO al 844-787-1846 y le responderemos el siguiente día hábil.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  