

This Month at Zufall

1 Men's Health Month Raises Awareness

Did you know that men are generally less healthy than women and have a shorter life expectancy? Men also are more likely to go longer periods of time without seeing a doctor. That's why Men's Health Month serves as a good reminder for men and boys to seek regular medical care to improve their health and well-being.

Here's some ways to take control of your health:

- Schedule an annual wellness visit with your primary care provider. Regular screenings can detect or prevent potential problems.
- Eat lots of fruits and vegetables and cut back on saturated fats, sugars, and salt.
- Aim for 150 minutes of moderate exercise a week. Stay motivated by choosing physical activities you enjoy.
- Get health insurance. Shop for a quality, affordable plan at GetCovered.NJ.gov or get help by calling Zufall's Insurance Enrollment Help Line at 973-891-3425.

For more information about men's health, visit <http://www.menshealthresourcecenter.com>.



2 Protect Your Skin from Sun Damage

As we spend more time outdoors during the summer, it's important to protect our skin from dangerous, cancer-causing ultraviolet (UV) rays from the sun. With nearly five million cases of skin cancer diagnosed in the U.S. each year, it is the country's most common cancer. Fortunately, it is also one of the most preventable.

You can reduce your risk of sun damage and skin cancer by:

- Wearing broad spectrum sunscreen -- at least SPF 30 or higher -- for long hours in the sun.
- Re-applying sunscreen every two hours and after swimming, sweating, or toweling off.
- Seeking the shade, especially between 10 a.m. and 4 p.m.
- Covering up with clothing, including long-sleeved shirts, pants, broad-rimmed hats, and sunglasses.
- Checking from head-to-toe every month for unusual moles or changes to your skin.

Learn more about skin cancer prevention at <https://www.skincancer.org/>.

3 Stop HIV Stigma and Discrimination

For people with HIV, the stigma and discrimination they face are often major barriers to getting the care they need. When we support them, we make it easier for them to lead healthier, happier lives.

HIV stigma is negative attitudes and beliefs about people with HIV, while discrimination occurs when people living with HIV are treated differently than those without it. Stigma and discrimination often affect their emotional well-being and mental health leading to feelings of shame, fear, isolation, and despair. These feelings can keep people from getting tested or treated for HIV. They may also have difficulty securing necessities like housing, education, and employment.

You can help stop HIV stigma and discrimination by learning more:


- Get the Facts About HIV: <https://bit.ly/3wPI3IH>.
- Read the Stigma Language Guide: <https://bit.ly/3zCSlxA>.
- Read Stigma Scenarios: <https://bit.ly/2TLFGYN>.
- Visit Let's Stop HIV Together: <https://bit.ly/3xFZkUC>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

Get tested and know your status! Zufall Health offers free, confidential Rapid HIV Testing and Sexually Transmitted Disease Screenings and Counseling Services.

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Crear Conciencia en el Mes de la Salud del Hombre

¿Sabía usted que generalmente los hombres son menos saludables que las mujeres, y tienen una esperanza de vida más corta? Es más probable también, que los hombres no vean a un doctor por periodos más largos. Es por esto que el Mes de la Salud del Hombre sirve como un recordatorio para que los hombres y los niños busquen servicios médicos regularmente, para mejorar su salud y bienestar.

Aquí presentamos algunas medidas para tomar el control de su salud:

- Haga cita para su control de salud con su proveedor de cuidados primarios. Exámenes de salud regulares pueden detectar o prevenir problemas potenciales.
- Coma muchas frutas y verduras y reduzca el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal.
- Trate de hacer 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Manténgase motivado escogiendo actividades que disfrute.
- Obtenga seguro de salud médico. Compre un plan de seguro de buena calidad y económico en <https://nj.gov/getcoverednj/espanol/> o pida ayuda llamando a Zufall a la Línea de Ayuda para Inscripciones de Seguro 973 891-3425.

Para más información sobre la salud del hombre visite: <https://bit.ly/3xEgvcv>.



2 Proteja su Piel del Daño que Causa el Sol

Mientras pasamos más tiempo en el sol durante el verano, es importante proteger nuestra piel de los peligrosos rayos solares ultravioleta (UV). Con casi cinco millones de casos de cáncer de piel diagnosticados en Estados Unidos cada año, es el cáncer más común en el país. Afortunadamente, también es uno de los más prevenibles.

Usted puede reducir su riesgo de daño solar y cáncer de piel haciendo lo siguiente:

- Usando protector solar de amplio espectro –por lo menos de SPF 30 o más alto – cuando está expuesto al sol por muchas horas.
- Re-aplicando protector solar cada dos horas y después de nadar, sudar y secarse con la toalla.
- Busque la sombra, especialmente entre las 10 am y 4 pm.
- Cúbrase con ropa, incluyendo camisas de manga larga, pantalones, sombreros de ala ancha y lentes para el sol.
- Cheque su piel cada mes, de la cabeza a los pies, por cambios o lunares inusuales.

Aprenda más acerca de la prevención de cáncer de piel en: <https://bit.ly/2Sg5nKJ>.

3 Detenga el Estigma y la Discriminación de VIH

Para las personas con VIH, el estigma y la discriminación que encuentran a menudo son barreras importantes para recibir el cuidado que necesitan. Cuando los apoyamos, les facilitamos la posibilidad de llevar vidas más saludables y felices.

El estigma de VIH se refiere a creencias y actitudes negativas acerca de las personas con VIH, mientras que la discriminación ocurre cuando las personas que tienen VIH son tratadas de manera diferente de las que no lo tienen. Estigma y discriminación con frecuencia afecta su estado emocional y salud mental, que los llevan a sentimientos de vergüenza, miedo, aislamiento y desesperanza. Estos sentimientos pueden hacer que las personas eviten hacerse la prueba y se abstengan de buscar tratamiento para VIH. También pueden tener dificultad para obtener y asegurar necesidades como vivienda, educación y empleo.

Usted puede ayudar a detener el estigma y la discriminación contra VIH, aprendiendo más sobre:

- Aprenda los Datos acerca de VIH: <https://bit.ly/3vKsIYF>.
- Lea la Guía sobre el Lenguaje del Estigma: <https://bit.ly/2TTaerL>.
- Lea los Escenarios del Estigma: <https://bit.ly/3wNpnJl>.
- Visite Detengamos VIH Juntos: <https://bit.ly/35HVgr2>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

Hágase la prueba y conozca su estado de salud! Zufall Health ofrece Exámenes Rápidos de VIH gratuitos y confidenciales, así como Exámenes de Enfermedades de Transmisión Sexual y Servicios de Asesoramiento.

zufallhealth.org

Follow us on: 