

# This Month at Zufall

## 1 What is Long COVID Syndrome?

Most people with COVID-19 completely recover within a few weeks of illness. However, up to 30 percent of those who have had the virus experience Long COVID Syndrome, a wide range of new or ongoing symptoms that can last for several weeks or months.

Lingering symptoms include extreme tiredness; shortness of breath; headaches; heart palpitations or inability to exercise; chest pain or tightness; cough; problems with memory and concentration; changes in mood; changes to taste and smell; and joint pain. Some people who suffered severe COVID-19 illness experience autoimmune conditions or multiorgan complications affecting heart, lung, kidney, skin, or brain functions.

The potentially serious and long-lasting problems from the virus make it even more important to reduce its spread. Take precautions by getting vaccinated and continuing to wear masks, social distance, avoid crowds, and keep hands clean.



## 2 Get Back on Track with Vaccinations

National Immunization Awareness Month stresses the importance of getting recommended vaccines and catching up with immunizations that were delayed because of the pandemic. Every year, thousands of people become extremely ill from diseases that vaccines can help prevent.

A vaccine teaches your immune system to recognize and fight diseases. Before a vaccine can be approved for public use, extensive testing is conducted to evaluate its safety and effectiveness. Vaccines are carefully monitored after approval to ensure their continued safety. Learn more here:

<https://www.cdc.gov/patientsafety/features/vaccine-safety.html>

While some vaccines cause pain and redness at the injection site, most side effects are mild and go away quickly. Serious side effects are rare. Get more information at:

<https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/side-effects.htm>

Talk to your Zufall provider to ensure you and your family are protected against serious diseases like COVID-19, influenza, and measles. If you have any concerns, your provider can help determine what's best for you based on your medical history.

## 3 Eat Your Leafy Greens

Leafy green vegetables have lots of fiber, vitamins, and minerals - essential nutrients your body needs to function properly. Eating a daily portion of leafy greens like kale, chard, collard greens, arugula, and spinach, and/or other vegetables can help protect you from many diseases, including heart disease, diabetes, and cancer.

Before you eat leafy greens, ask your Zufall provider if you are taking anticoagulating drug medication.

Leafy greens taste great in salads, blended into smoothies, steamed, or sautéed in olive oil, salt and pepper. Add garlic and other spices, or mix them into dishes like omelets, soups, pastas, and meatballs. You can even use collard greens, butter lettuce, and romaine leaves as wraps instead of tortillas or pita bread.

The summer/fall season is a great time to find a variety of fresh, leafy greens and other nutrient-rich vegetables at a local Farmer's Market. Visit <https://ediblejersey.ediblecommunities.com/shop/2021-edible-jersey-farmers-market-guide> to find a Farmer's Market near you.

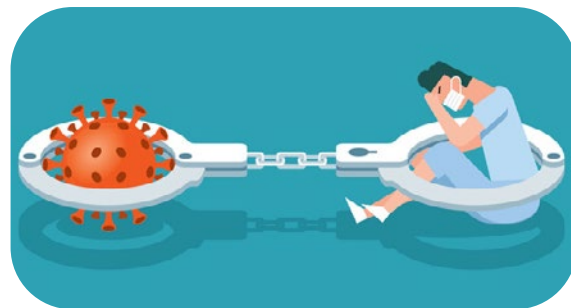
# Este Mes en Zufall

## 1 ¿Qué es el Síndrome de “Long COVID”?

La mayoría de las personas que contraen COVID 19 se recuperan completamente después de algunas semanas. Sin embargo, hasta un 30% de las personas que han tenido el virus, experimentan el Síndrome de “Long COVID”, una amplia lista de nuevos síntomas que puede durar varias semanas o hasta meses.

Los síntomas que persisten incluyen cansancio, dificultad para respirar, dolores de cabeza, palpitaciones del corazón o incapacidad para hacer ejercicio, opresión o dolor del pecho, tos, problemas con la memoria y para concentrarse; cambios en el estado de ánimo; cambios en el sentido del gusto y del olfato y dolor de las articulaciones. Algunas personas que sufren el COVID 19 muy severo, experimentan condiciones auto inmunes o complicaciones en varios órganos que afectan el corazón, pulmones, riñones, piel o funciones del cerebro.

La posibilidad de que estos serios problemas sean de larga duración hace más importante que se reduzca la propagación del virus. Tome precauciones como vacunarse y continuar usando máscaras, mantener distancia social, evitar multitudes y mantener las manos limpias.



## 2 Regresemos al Camino Correcto con las Vacunas

El Mes de la Conciencia Nacional de Vacunación pone énfasis en la importancia de recibir las vacunas que se recomiendan, así como las que se pospusieron por la pandemia. Cada año miles de personas se enferman gravemente por enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Una vacuna le enseña a su sistema inmunológico a reconocer y luchar contra las enfermedades. Antes de que una vacuna se apruebe para uso público, se pone a prueba extensamente para evaluar su seguridad y eficacia. Las vacunas se monitorean después de ser aprobadas para asegurar su continua seguridad. Para más información visite:

<https://www.cdc.gov/patientsafety/features/vaccine-safety.html>

Aunque algunas vacunas causan dolor y se enrojece la piel, la mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen pronto. Efectos secundarios serios son raros. Para más información visite:

<https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/side-effects.htm>

Hable con su proveedor de Zufall para asegurar que usted y su familia estén protegidos contra enfermedades serias como COVID-19, influenza y sarampión. Si usted tiene preocupaciones, su proveedor médico puede ayudarle a determinar que es mejor, de acuerdo a su historia médica.

## 3 ¡Coma sus Vegetales de Hoja Verde!

Los vegetales de hoja verde tienen mucha fibra, vitaminas y minerales- nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Comiendo una porción diaria de hojas verdes como la col rizada, acelgas, hojas de berza, arrúgala, espinaca y otros vegetales puede ayudar a protegerlo de muchas enfermedades incluyendo problemas del corazón, diabetes y cáncer. Antes de comer hojas verdes, pregunte a su proveedor de Zufall si usted está tomando medicinas anticoagulantes.

Las hojas verdes son muy sabrosas en ensaladas, licuados, al vapor o sofritas en aceite de olivo, sal y pimienta. Añada ajo y otras especias o mézclelas en omelet, sopas, pastas y albóndigas. Usted puede usar la col rizada, lechuga romana y lechuga en lugar de tortillas o pan de pita.

La temporada de verano y otoño ofrecen una gran variedad de hojas verdes frescas y otros vegetales ricos en nutrientes. Puede encontrarlos en los mercados de los agricultores locales. Visite <https://ediblejersey.ediblecommunities.com/shop/2021-edible-jersey-farmers-market-guide> para encontrar un mercado cerca de usted.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  