

This Month at Zufall

1 Men Should Protect Their Prostate Health

After skin cancer, prostate cancer is the most common cancer in American men. The prostate, a small gland located below the bladder, is part of the male reproductive system. If cells in the prostate grow out of control, cancer can develop.

Your risk of getting prostate cancer is affected by age, race, family history, diet, and lifestyle. Because most early prostate cancers do not cause symptoms, you should discuss your risk factors with your Zufall provider to see if you need further screening with a blood test or an exam.

For more details on prostate cancer, see:

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>



2 What to Do in a Medical Emergency

A medical emergency is an injury or serious illness that poses an immediate threat to your life or long-term health. Some common emergencies are severe chest pain; breathing difficulty; a bone fracture; bleeding that will not stop; loss of consciousness; a head injury; vomiting blood; or sudden numbness, confusion, or slurred speech.

For medical emergencies, you should go to your nearest hospital's emergency room. However, call 9-1-1 immediately if:

- A person's life is threatened or could become threatened on the way to a hospital
- Moving the person could cause further injury, such as in case of a neck injury or motor vehicle accident
- A person needs the skills and equipment of paramedics
- Traffic or distance might cause a delay in getting to the hospital

Zufall does not provide emergency care, but patients can call us 24/7 for urgent needs that are not life threatening. After hours calls will be directed to our on-call medical provider.

3 Back-to-School Tips During a Pandemic

Our children's return to school has brought a new set of fears for parents and caregivers during the COVID pandemic. Here are tips to help your family manage their worries:

- Encourage a flexible attitude concerning safety protocols that may change through the school year.
- Talk with your child before bed about the day's events/feelings.
- Watch for signs of stress like unusual changes in mood (irritability, hopelessness, rage, etc.); changes in sleep habits; separation anxiety; or loss of interest in previously enjoyed activities.
- Let a teacher/guidance counselor know about a family matter that might affect school performance like a parent's job loss, a death, a divorce, or other significant life change.
- Get vaccinated! Everyone aged 12 and up is eligible for a free COVID vaccination.

If you're concerned about your children's mental health, talk to their Zufall provider.



** Vaccine Misinformation **

COVID-19 vaccines CAN'T change your DNA. Both mRNA and viral vector COVID-19 vaccines deliver instructions (genetic material) to our cells to start building protection against the virus that causes COVID-19. However, the material never enters the nucleus of the cell, which is where our DNA is kept. For more Myths and Facts about COVID-19 Vaccines, visit <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 Los Hombres Deben Proteger la Salud de su Próstata

Después del cáncer de piel, el cáncer de próstata es el más común en los hombres de América. La próstata, una pequeña glándula localizada debajo de la vejiga, es parte del sistema reproductor masculino. Si las células de la próstata crecen sin control, se puede desarrollar cáncer.

Su riesgo de desarrollar cáncer de próstata aumenta con la edad, y también influye la historia familiar, raza, dieta y estilo de vida. La mayoría de los casos de cáncer no causan síntomas al principio, es por esto que debe discutir sus riesgos con su proveedor de Zufall para saber si necesita más exámenes o estudios de sangre.

Para más detalles sobre cáncer de próstata, consulte:
<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html>



2 Qué Debe Hacer en una Emergencia Médica

Una emergencia médica puede ser una lesión o una enfermedad seria que amenaza su vida o su salud a largo plazo. Algunas emergencias comunes son: severo dolor de pecho, dificultad para respirar, fractura de huesos, sangrado que no para, pérdida de la conciencia, una lesión en la cabeza, vomitar sangre, entumecimiento repentino, confusión o dificultad para hablar.

Por emergencias médicas, debe ir a la sala de emergencia del hospital más cercano. Sin embargo, llame al 911 inmediatamente si:

- La vida de una persona está amenazada o puede llegar a estar amenazada camino al hospital.
- Mover a la persona puede causar mayor daño, como las lesiones del cuello o un accidente de automóvil.
- Una persona necesita las habilidades y equipo de los paramédicos
- El tráfico o la distancia pueden causar retrasos para llegar al hospital.

Zufall no es proveedor de cuidados de emergencia, pero los pacientes nos pueden llamar 24/7 por urgencias que no ponen el peligro la vida. Las llamadas que se reciban después del horario de atención serán dirigidas a nuestro proveedor médico de guardia.

3 Consejos Para el Regreso a la Escuela Durante la Pandemia

El regreso a la escuela de nuestros niños ha creado miedos por la pandemia de COVID, entre padres y cuidadores. Aquí le damos unos consejos para ayudar a su familia a controlar sus preocupaciones.

- Mantenga una actitud flexible con respecto a los protocolos de seguridad que pueden cambiar durante el año escolar.
- Hable con su hijo(a) antes de irse a acostar, sobre sus sentimientos y los eventos del día.
- Esté atento a las señales de estrés, como cambios de carácter (irritabilidad, enojo, desesperación, etc.); cambios en los hábitos de sueño, ansiedad de separación, pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba.
- Comunique a los maestros/consejeros los cambios en asuntos de familia que pueden afectar el desempeño escolar, como pérdida del trabajo de los padres, muerte en la familia, divorcio u otro cambio significativo.
- ¡Vacúnese! Todas las personas, de 12 años o más, son elegibles para recibir gratuitamente las vacunas contra COVID.

Si usted está preocupado por la salud mental de su hijo, hable con su proveedor de Zufall.

Desinformación sobre la vacuna contra COVID

Las vacunas contra COVID 19 No pueden cambiar su DNA. Ambas vacunas mRNA y vector viral COVID 19, llevan instrucciones (material genético) a nuestras células para empezar a construir la protección contra el virus que causa el COVID 19. Sin embargo, este material nunca entra en el núcleo de la célula, que es donde se encuentra nuestro material de DNA.

Para conocer más sobre Mitos y Hechos verdaderos de las vacunas de COVID 19, visite:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 