

# This Month at Zufall

## 1 Early Detection of Breast Cancer is Your Best Protection

It's Breast Cancer Awareness Month, a good time to schedule an appointment with a Zufall provider to determine your individual risk factors and screening needs. While the disease is sometimes detected after symptoms appear, many women have no symptoms. That's why regular screening is so important.

Although one in eight women will be diagnosed with breast cancer in their lifetimes, most will recover if it is found and treated early.

A common screening test is a mammogram -- a low-dose x-ray of the breast that looks for tumors that cannot be felt and deposits of calcium that sometimes indicate cancer. Women between the ages of 50 and 74 **at average risk** should get a mammogram every two years. Zufall can help patients determine eligibility for free or low-cost screening, or schedule a mammogram and transportation, if needed.

Learn more about breast cancer by visiting <https://bit.ly/2ZsXllg>



## 2 Prevent the Flu – Get Vaccinated!

With influenza (flu) season underway, everyone six months and older should get their annual flu vaccine now. Because COVID-19 continues to spread, it's more important than ever to stay healthy and protect yourself against other serious illnesses like the flu.

The flu is a contagious respiratory ailment that can lead to complications that send hundreds of thousands to the hospital annually. While you still may get the flu, a flu shot can significantly lessen the severity of your symptoms. Even if you got vaccinated last year, you must still get a new shot.

Take preventive actions to stop the spread of germs – wash your hands, wear a mask, cover coughs and sneezes, avoid close contact with people who are sick, and if you're sick, limit contact with others.

Zufall offers free flu shots to patients with or without insurance. Call a Zufall location to schedule your flu shot.

## 3 COVID Vaccine Third Dose vs. Booster Shot

You may receive a **"third dose"** of Moderna or Pfizer COVID vaccine at least 28 days after your second shot if you're a moderately or severely immunocompromised person.

A "booster shot" is for people whose immune response to the initial vaccine series (Pfizer, Moderna or Johnson and Johnson) may have weakened over time. You're eligible to get a booster shot if:

- It's been at least 6 months since your second dose of a **Pfizer-BioNTech** or **Moderna** vaccine AND you are:
  - 65 years or older.
  - A long-term care resident or staff member.
  - 18+ and have an underlying medical condition, including asthma, diabetes, and obesity.
  - 18+ and work or live in a high-risk setting including health care workers, teachers, and grocery store workers.

OR


- You're 18+ and it's been at least 2 months since you got a dose of **Johnson & Johnson's** vaccine.

If you are eligible, call a Zufall office to schedule your third shot/booster.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 Detección Temprana de Cáncer de Mama es su Mejor Protección

Es el mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama, un buen tiempo para hacer una cita con su proveedor médico en Zufall, para determinar sus factores de riesgo individual y sus pruebas de detección. Aunque a veces se detecta el problema después de que aparecen los síntomas, muchas mujeres no tienen síntomas. Por eso es importante hacer pruebas de detección regularmente.

A pesar de que una en ocho mujeres será diagnosticadas con cáncer de mama en su vida, la mayoría se recuperan si se detecta y trata temprano.

Una prueba común es el mamograma—una radiografía de baja dosis que busca los tumores que no se pueden sentir, así como los depósitos de calcio que algunas veces indican el cáncer. Las mujeres entre las edades de 50 y 74 **que tienen riesgo moderado**, deben hacerse un mamograma cada dos años. Zufall le puede ayudar a determinar si es elegible para obtener un examen de bajo costo o un mamograma y transporte, si es necesario.

Aprenda más sobre el cáncer de mama en la siguiente dirección: <https://bit.ly/3mkfRez>



## 2 Prevenga la Gripe - ¡Vacúnese!

Con la temporada de influenza (gripe) en marcha, todas las personas desde los seis meses y mayores deben recibir ahora su vacuna anual contra la influenza. Como COVID 19 sigue propagándose, es más importante que nunca estar saludable y protegerse contra otras enfermedades serias como la influenza.

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede tener complicaciones por las que cientos de personas van al hospital anualmente. Aunque usted puede contraer la influenza, una vacuna contra la influenza puede reducir significativamente la severidad de los síntomas. Aún si recibió una vacuna el año pasado, debe vacunarse nuevamente este año.

Tome una acción preventiva para detener la propagación de los gérmenes -lávese las manos, use una máscara, tápese la boca cuando tose o estornuda, evite el contacto con las personas que están enfermas, y si usted está enfermo, limite su contacto con otros.

Zufall ofrece vacunas gratuitas a los pacientes con o sin seguro médico. Llame a una de nuestras oficinas de Zufall para agendar su vacuna contra la influenza.

## 3 Tercera Dosis de la Vacuna COVID vs. Inyección de Refuerzo

Si usted tiene un sistema inmunológico moderado o severamente débil o comprometido, usted es candidato para recibir una **“tercera dosis”** de las vacunas Moderna o Pfizer contra COVID, por lo menos 28 días después de su segunda vacuna.

Una **“vacuna de refuerzo”** es para las personas cuya inmunidad a la serie inicial de vacunas (Moderna, Pfizer o Johnson & Johnson) se haya disminuido con el tiempo. Usted es elegible para una vacuna de refuerzo si:

- Han pasado por lo menos 6 meses desde su segunda dosis de las vacunas **Pfizer BioNTech o Moderna** y usted:
  - Tiene 65 años o más.
  - Es residente o miembro del personal de una institución de cuidados de largo plazo.
  - Tiene 18 años o más y padece de una condición crónica como asma, diabetes y obesidad.
  - Tiene 18 años o más y trabaja o vive en un lugar de alto riesgo incluyendo a los trabajadores de la salud, maestros y trabajadores de los supermercados.

O

- Tiene 18 años o más y han pasado por lo menos dos meses desde que recibió su vacuna de **Johnson & Johnson**.

Si usted es elegible, llame a cualquier oficina de Zufall para agendar su tercera dosis o su vacuna de refuerzo.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on: 