

This Month at Zufall

1 COVID Vaccine Available for Children Ages 5-11

Children who are 5 to 11 years old can now get the COVID-19 vaccine, which is given in two doses, three weeks apart. The pediatric Pfizer/BioNtech vaccine is a lower dose than what people 12 and older receive.

COVID-19 vaccines are always FREE, regardless of immigration or health insurance status.

The vaccination of children is safe and recommended by health care experts to significantly reduce their chances of getting COVID-19 and having serious complications that might result in hospitalization, long-term health issues, or death. Vaccinating your child also helps prevent the spread of COVID-19 in the community.

If your child is a patient of Zufall, call our nearest medical office to schedule a COVID vaccine appointment, or ask about the vaccine at your next visit. Parents can discuss any vaccine questions or concerns with your child's medical provider.



2 Need Health Insurance? Enroll Now!

It's time to sign up for health insurance for 2022. You have until January 31 to enroll through the official NJ Health Insurance Marketplace. Be aware that if you want coverage to begin January 1, you must enroll by December 31, 2021. If you enroll in January, coverage will begin February 1.

Zufall counselors can help you enroll and offer guidance on eligibility and choosing a plan. Call our Help Line at 973-891-3425 with questions or to make an appointment. Leave a message with your name, birth date, and phone number and we'll call you back.

Even if you currently have health insurance, you still must enroll to be covered for 2022. Call the Help Line to update personal information and review changes in 2022 plans and pricing.

To get insurance, you must live in the U.S. and be a U.S. citizen or national (lawfully present). You can apply online, by phone, or through an agent or broker. Learn more by visiting the Get Covered NJ website: <https://nj.gov/getcoverednj/>

3 Take Small Steps to Prevent Diabetes

Prediabetes is a serious health condition in which your blood sugar levels are higher than normal, but not high enough yet to be diagnosed as type 2 diabetes. More than one in three U.S. adults have prediabetes, but most people don't know they have it.

Small healthy lifestyle changes can help prevent type 2 diabetes and even reverse your prediabetes:



- **Exercise** at least 30 minutes a day, 5 days a week. Start slowly by breaking it up throughout the day.
- **Choose healthier foods** that are high in fiber and low in fat and sugar.
- **Drink water** instead of sweetened drinks.
- **Lose weight and keep it off.** If you are overweight, losing 5 to 7 percent of your starting weight may help prevent diabetes and reverse prediabetes.
- **Seek support.** Make a plan, track your progress, and get support from your health care provider and loved ones to make necessary lifestyle changes.

New funding is available for households who have suffered an economic hardship due to COVID-19 and were excluded from both the federal stimulus checks and COVID-related unemployment assistance – including undocumented individuals, residents re-entering from the justice system, and any other excluded individuals. For more info and to apply, visit: <https://nj.gov/humanservices/excludednjfund/>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

This Month at Zufall

noviembre 2021

1 Vacuna COVID Disponible para Niños de 5-11 Años

Niños de 5-11 años ahora pueden recibir la vacuna de COVID-19, que se administra en dos dosis, tres semanas aparte. La vacuna pediátrica Pfizer/BioNtech es una dosis menor que la que reciben personas de 12 años o mayores.

Las vacunas de COVID-19 son GRATUITAS, sin importar el estado migratorio o seguro médico.

La vacuna para niños es segura y está recomendada por expertos de salud para reducir significativamente las posibilidades de enfermarse de COVID-19, y tener complicaciones serias que pudieran resultar en hospitalización, problemas a largo plazo o la muerte. Vacunar a su hijo/hija también ayuda a reducir la propagación de COVID-19 en su comunidad.

Si su hijo/hija es paciente de Zufall, llame a nuestra oficina más cercana para hacer una cita para la vacuna, o pregunte acerca de la vacuna en su próxima visita. Los padres pueden discutir con su pediatra cualquier inquietud que tengan sobre la vacuna.



2 ¿Necesita Seguro Médico? ¡Inscríbase Ahora!

Ahora es el tiempo para registrarse en el seguro médico para 2022. Usted tiene hasta el 31 de enero para registrarse en el programa del Mercado de Seguros Salud de NJ. Recuerde que si quiere el seguro efectivo el 1º de enero, debe estar registrado a más tardar el 31 de diciembre de 2021. Si usted se registra en enero, la cobertura va a comenzar el 1º febrero.

Los consejeros de Zufall le pueden ayudar a registrarse y aconsejarlo sobre su elegibilidad y los diferentes planes disponibles. Llame a nuestro número de asistencia 973-891-3425 para hacer una cita y obtener respuesta a sus preguntas. Deje un mensaje con su nombre, fecha de nacimiento y número de teléfono, y nosotros le devolveremos la llamada.

Aun cuando tenga seguro médico ahora, usted debe registrarse para estar cubierto en 2022. Llame a la línea de asistencia para actualizar su información personal y revisar los cambios en las coberturas y precios para 2022.

Para obtener seguro médico, debe vivir en Estados Unidos, ser ciudadano o residente legal. Puede aplicar en línea, por teléfono o por medio de una agente comercial. Para más información, visite la página internet Get Covered NJ: <https://nj.gov/getcoverednj/>.

3 Tome Pequeños Pasos para Prevenir la Diabetes

La prediabetes es una condición de salud muy seria, donde los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no tan altos como para diagnosticar diabetes tipo 2. Más de 1 en 3 adultos en los Estados Unidos tienen prediabetes, pero no lo saben.

Pequeños cambios en el estilo de vida pueden prevenir la diabetes tipo 2 y hasta revertir la prediabetes:

- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana. Empiece lentamente, haciendo intervalos pequeños durante el día.
- Escoja comida saludable, baja en azúcar y grasa, y con más fibra.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Baje de peso y mantenga un peso saludable.
- Si usted tiene sobrepeso, perdiendo de 5 a 7 por ciento de su peso inicial, le puede ayudar a prevenir la diabetes y a revertir la prediabetes.
- Busque apoyo, haga un plan y dele seguimiento a su progreso, pida ayuda a un profesional de la salud y a sus seres queridos, para poder hacer los cambios saludables en su estilo de vida.

Nuevo financiamiento esta disponible para los hogares que han sufrido dificultades económicas debido a COVID-19, y que fueron excluidos de los cheques de estímulo del gobierno federal y la ayuda para desempleo por COVID -incluyendo individuos indocumentados, residentes que estuvieron en el sistema judicial y están reentrando a la sociedad, o cualquier otra persona que fue excluida. Para más información visite: <https://nj.gov/humanservices/excludednjfund/>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 