

This Month at Zufall

1 Don't Wait! Get a COVID Booster Shot

While all the COVID-19 vaccines are safe and effective, studies have shown that their protection from the virus decreases over time and a booster shot is needed. With new variants of the virus spreading quickly, a booster offers added protection from getting COVID, and greatly reduces the risk of hospitalization, long-term health complications, and death.

Everyone 16 years and older should receive a booster if they:

- received a primary vaccine series with the Pfizer-BioNTech or Moderna vaccine at least six months ago.
- received one Johnson & Johnson/Janssen vaccine at least two months ago.

To schedule an appointment for a booster or if you need your first COVID vaccine, call Zufall Health at 973-328-3344 extension 1277 or 1736. You can also schedule a vaccine appointment online at <https://bit.ly/3wtzFhU>.

COVID vaccines are FREE and available to everyone ages 5 and older regardless of income, insurance, or immigration status.



2 Safely Celebrate the Holidays Together

Celebrating holidays together is an important tradition for families, but now with increasing COVID-19 infections and flu season underway, we need to be cautious when planning a gathering. Here are several ways to enjoy the holidays and protect your health:

- Get vaccinated against COVID and the flu. It's safe to get both shots at once.
- Already vaccinated? Get a booster!
- Get a COVID test before attending any holiday party.
- If you are feeling sick, don't host or attend a gathering.
- Have a small event to minimize risk of exposure to COVID and the flu.
- Celebrate outside when possible, or in well-ventilated indoor areas, with people who are vaccinated.
- Know the individual risk of each of your household members. If someone is not vaccinated or is immunocompromised, avoid gathering with people who do not live in your household.

3 What is Family Planning?

Did you know that Family Planning services are for all genders, not just women?

Family Planning services support your decisions about when or if you'd like to have children by offering education, counseling, and birth control options. Planning for a child can help you avoid the social, psychological, physical, and financial problems you may face if an unplanned pregnancy happens. Planned pregnancies spaced two or more years apart result in healthier babies and fewer medical problems and pregnancy-related deaths.

There are many birth control methods and techniques available today that can meet your needs based on your stage of life and personal circumstances. Learn more: <https://bit.ly/3mgdqj7>.

Speak to your Zufall Health provider if you are, or plan to be, sexually active or if you want to start a family, prevent pregnancy, are thinking about a future pregnancy, or are concerned about infertility. Your provider can give you information to help you make the choices that are best for you!


Get Help With Energy Bills

Struggling to pay your utility bills? There are programs that can help! To learn more, visit <https://www.nj211.org/utility-assistance-programs>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes en Zufall

1 ¡No Espere Más! Póngase la Vacuna de Refuerzo Contra COVID

Si bien todas las vacunas para COVID-19 son seguras y efectivas, estudios recientes han demostrado que la protección contra el virus se reduce con el paso del tiempo, y una vacuna de refuerzo se hace necesaria. Con las nuevas variedades del virus esparciéndose rápidamente, el refuerzo ofrece una protección adicional contra COVID, y reduce en gran medida el riesgo de hospitalización, complicaciones a largo plazo y la muerte.

Todas las personas de 16 años de edad o mayores deben recibir una vacuna de refuerzo si:

- Recibieron una serie de vacunas de Pfizer-BioNTech o Moderna, hace 6 meses por lo menos.
- Recibieron una vacuna de Johnson & Johnson/Janssen por lo menos hace dos meses.

Para hacer una cita para una vacuna de refuerzo o si necesita su primera vacuna contra COVID, llame a Zufall Health al 973-328-3344, extensiones 1277 o 1736. También puede hacer una cita en línea en <https://bit.ly/3wtzFhU>.

Las vacunas contra COVID son gratuitas y disponibles para todos, desde 5 años o mayores, sin importar ingreso, seguro o estado migratorio.



2 Celebre las Fiestas Juntos, de Manera Segura

Celebrar las fiestas juntos es una importante tradición familiar, pero ahora, con el incremento de las infecciones de COVID-19 y la temporada de influenza en marcha, necesitamos ser precavidos cuando hagamos planes para reunirnos. Le mostramos algunas ideas para que disfrute las fiestas y proteja su salud:

- Vacúnese contra COVID y la influenza. Es seguro recibir las dos al mismo tiempo.
- ¿Ya está vacunado? ¡póngase la de refuerzo!
- Consiga un examen para COVID antes de la fiesta.
- Si se siente enfermo, no tenga fiestas en su casa o vaya a otras casas.
- Tenga eventos pequeños para minimizar los riesgos de exponerse a COVID y la influenza.
- Celebre afuera lo más posible, o en áreas bien ventiladas con personas que estén vacunadas.
- Conozca el riesgo individual de cada uno de los miembros de su familia. Si alguien no está vacunado, o es inmunodeficiente, evite reuniones con personas que no viven en su hogar.

3 ¿Qué es la Planeación Familiar?

¿Sabía usted que los servicios de planeación familiar son para todos los géneros, no solo las mujeres?

Los Servicios de Planeación Familiar apoyan su decisión sobre cuando, o si quiere tener hijos, ofreciendo servicios de educación, consejos y opciones para control de la natalidad. Planear para tener un hijo puede ayudarle a evitar problemas sociales, psicológicos, físicos y financieros que puede enfrentar con un embarazo no planeado. Embarazos planeados con dos años o más de separación entre ellos, resultan en bebés más sanos y menos problemas médicos o muertes relacionadas con el embarazo.

Hay muchos métodos y técnicas anticonceptivos que pueden estar disponibles, basados en sus circunstancias personales. Para saber más, visite <https://bit.ly/3Fbom2c>.

Platique con su proveedor de Zufall Health si usted esta o planea estar activo sexualmente, o si planea empezar una familia, prevenir embarazos, si esta pensando embarazarse en el futuro o si tiene preguntas sobre infertilidad. Su proveedor puede darle información que le ayude a hacer las mejores decisiones para usted!

Reciba Ayuda con Sus Facturas de Gas y Electricidad

¿Tiene dificultad para pagar sus facturas de servicios públicos? Hay programas que le pueden ayudar con los pagos, visite: <https://www.nj211.org/utility-assistance-programs>.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  