

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

June 2022

Schedule Back-to-School Vaccinations Now

Don't wait until the last minute! The school year may end in June, but NOW is the best time to schedule your child's back-to-school vaccinations and sports physicals at Zufall Health. Pediatric appointments fill up quickly in the summer months.

All vaccines required by NJ schools are available to Zufall patients, regardless of income, insurance, or immigration status. The COVID vaccine is also available for ages 5 and up.

The importance of vaccinations is even more obvious during this pandemic. The potential for the spread of infectious diseases is increased whenever people are in group settings like a school. Making sure your family's vaccinations are up-to-date can help protect schools and communities from vaccine-preventable disease outbreaks.

Call a Zufall Health location near you, to schedule an appointment for your child this summer: zufallhealth.org/for-patients/locations



Know Your Transportation Options

A lack of transportation can make it difficult to get to necessary health care appointments, so it's important to know the options near you!

- For a list of bus and train schedules, visit NJ Transit's website at [njtransit.com](https://www.njtransit.com)
- For a list of transportation options for seniors, people with disabilities, people with Medicaid, and others, visit nj211.org/transportation-options-new-jersey
- Call 2-1-1 to speak to a representative about options in your area.
- Visit <https://bit.ly/3b5IOsg> to find a Transportation Management Association (TMA) in your county. TMAs educate people on safe and efficient ways to travel such as transit, community shuttles, van/carpool programs and walking/biking options.

Also, if a Zufall Health patient has no access to personal transportation or resources to pay for public or private transportation services, transportation for eligible patients may be provided by Zufall. If you have difficulty finding transportation to your next appointment, let us know!

Tick Bite Prevention



Ticks are tiny, but they can cause big health problems, such as Lyme Disease and Babesiosis. They live mostly in wooded areas, but also in your garden, yard, and neighborhood. They can be found on bushes, tall grass and weeds, and leaf litter. Ticks are most active during warmer months (April-September).

People who work outdoor jobs, such as construction, landscaping, and farming, are particularly at risk of tick-borne diseases, but everyone should know how to prevent tick bites.

- Use insect repellent with DEET.
- Wear light-colored clothing, long sleeved shirts, pants, and closed-toe shoes. Tuck your pants into your socks.
- Walk in the center of trails and paths. Avoid tall grass.
- Check the entire bodies of yourself, your children, and pets for ticks daily, especially places like the scalp, armpits, belly button, groin, and ears.
- Shower within two hours of coming inside.
- Learn more: [cdc.gov/ticks/avoid/on_people.html](https://www.cdc.gov/ticks/avoid/on_people.html)

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos Saludables de Su Hogar Médico

Junio 2022

Programa las vacunas de regreso a la escuela ahora

¡No espere hasta el último minuto! El año escolar termina en junio, pero ahora es el mejor tiempo para programar las vacunas y los físicos deportivos de regreso a la escuela en Zufall Health. Las citas de pediatría se llenan rápidamente durante los meses del verano.

Todas las vacunas requeridas por las escuelas de NJ estarán disponibles para los pacientes de Zufall, independientemente de su ingreso, su seguro médico, o estatus migratorio. La vacuna de COVID también estará disponible para los niños de 5 años en adelante.

La importancia de las vacunas es aún más evidente durante la pandemia. El potencial de propagación de enfermedades infecciosas aumenta cada vez que las personas están en entornos grupales como en la escuela. Asegurándose que las vacunas de su familia estén al día puede ayudar a proteger la escuela y las comunidades de enfermedades prevenibles mediante vacunación.

Llame al Zufall Health más cercano para programar una cita para su hijo este verano: zufallhealth.org/for-patients/locations



Conozca sus opciones de transportación

La falta de transportación puede imponer una gran dificultad a las visitas médicas, así que ¡es importante conocer las opciones más cercanas a usted!

- Para la lista del autobús y del tren visite la página web de NJ transito: njtransit.com
- Para una lista para las personas mayores de edad, para personas con discapacidades, personas con Medicaid y otros, visite: nj211.org/transportation-options-new-jersey
- Llame al 2-1-1 para hablar con un representante sobre las opciones de transportación cerca de su área.
- Visite <https://bit.ly/3b5lOsg> para encontrar una organización de transportación "Transportation Management Association (TMA)". TMA les enseña a las personas como usar métodos de tránsito, tal como los autobuses comunitarios, programas de vehículos compartidos y opciones donde puede caminar o usar una bicicleta.

Además, Zufall proveerá transportación para los pacientes elegibles, si un paciente de Zufall no tiene acceso a transporte personal o los recursos necesarios para pagar transporte público o servicios privados. Si tiene dificultad al encontrar transportación para su próxima visita, ¡háganoslo saber!

Prevención de picadura de garrapata

Las garrapatas son pequeñas, pero pueden causar grandes problemas, tal como la enfermedad de Lyme y Babesiosis. Viven principalmente en áreas boscosas, también en el jardín, en el patio, y en su vecindario. También los puede encontrar en arbustos, en el césped largo, malezas, y hojarasca. Las garrapatas son más activas durante los meses más cálidos (abril-septiembre).

Las personas que trabajan afuera, tal como en construcción, jardinería y en agricultura corren riesgo de tener enfermedades transmitidas por garrapatas, pero todo el mundo debe saber cómo prevenir las picaduras de garrapata.

- Use repelente de insectos con DEET.
- Use ropa clara, camisas de manga larga, pantalones y zapatos cerrados. Meta los pantalones adentro de los calcetines.
- Camine en el centro del camino y del sendero. Evite el pasto largo.
- Revise todas las partes de su cuerpo, a sus hijos y a sus mascotas en busca de garrapatas, especialmente en lugares como el cuero cabelludo, axilas, ombligo, ingle y orejas.
- Dúchese a las dos horas de entrar a la casa.
- Aprenda más: <https://bit.ly/3N5ckui>