

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

September 2022

Medication-Assisted Treatment Available for Primary Care Patients

September is National Recovery Month and Zufall Health has ways to support our patients' recovery from substance use disorders (SUDs).

Medication-Assisted Treatment (MAT) is available to our primary care patients to treat alcohol and opioid use disorders. MAT uses medications to normalize brain chemistry and body functions, block the euphoric effects of alcohol and opioids, and lessen cravings to help people maintain recovery from SUDs. It can also prevent or reduce opioid overdose.

Research shows that MAT works best when combined with counseling. For patients who want counseling, behavioral health services are available at Zufall Health. We also offer case management services to help patients find the community resources and services they need to support them in their recovery. The goal of MAT is full recovery, so patients can have long, happy, and healthy lives.

For more information about MAT at Zufall, call Lesly Tinoco, Behavioral Health Case Manager Coordinator, at 973-328-3344 ext. 1346.



The New COVID Booster Shot is Here



A new COVID-19 booster vaccine is available NOW! It's called a "bivalent" booster because it protects against different types of the COVID-19 virus. Half of the booster dose protects against the original COVID virus, and the other half protects against the newer types of the virus called Omicron BA.4 and BA.5.

The new booster is available in Pfizer and Moderna versions at Zufall Health for people who are 12 years and older if:

- They have already received their primary COVID-19 vaccine series (2 doses of Moderna, Pfizer or Novavax, or 1 dose of Janssen vaccine)
- AND it has been at least 2 months since your last dose of any COVID-19 vaccine
- Read more: <https://bit.ly/3BxziXu>

You can choose to get other vaccines (like the flu vaccine) on the same day you receive the COVID vaccine, or you can space them out by 2 weeks if you prefer.

Get Kids Moving for Better Health



About one in five American children has obesity. Overweight or obese kids are at a higher risk for asthma, sleep apnea, bone and joint problems, type 2 diabetes, and heart disease. Exercise is a great way to help children have a healthy weight.

Kids between the ages of 6 - 17 need 60 minutes of exercise every day. Here are some tips to get your kids moving:

- **Make physical activity fun.** Skating, bicycling, swimming, yoga, playing sports, playground activities, or free-time play are all great ways to exercise.
- **Take kids to places where they can be active,** such as public parks, community baseball or soccer fields, or basketball courts.
- **Make exercise part of your family's day** by taking family walks or playing active games together.
- **Give your kids things that encourage physical activity,** like sports equipment, hula hoops, bicycles, balls, rollerblades, etc.
- **Be a role model** by getting active too.
- **Learn more:** <https://bit.ly/3LwCKGa>

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Septiembre 2022

Tratamiento asistido por medicamentos para pacientes de atención primaria

Septiembre es el mes de la Recuperación Nacional y Zufall Health tiene maneras de apoyar la recuperación de nuestros pacientes por consumos de sustancias (SUDs por sus siglas en Ingles).

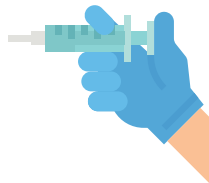
Los tratamientos asistidos por medicamentos (MAT) están disponible para nuestros pacientes de atención primaria para tratar el uso de sustancias como el alcohol y opioides. MAT usa medicamentos para normalizar la química del cerebro y las funciones del cuerpo, bloquea los efectos eufóricos del alcohol y opioides. Disminuye los antojos para poder ayudar a las personas a mantener su recuperación de los SUDs. Incluso puede prevenir o reducir la sobredosis de los opioides.

La investigación muestra que el MAT funciona mejor cuando se combina con consejería. Los servicios de salud mental están disponibles en Zufall Health, para los pacientes que quieren consejería. También ofrecemos servicios de gestión de casos para ayudar a los pacientes a encontrar los recursos y servicios comunitarios que necesiten para apoyarlos en su recuperación. El objetivo de MAT es la recuperación completa, para que los pacientes puedan tener una vida larga, feliz y saludable.

Para obtener más información acerca de MAT en Zufall, llame a Lesly Tinoco, Coordinadora de casos de Salud Mental al: 973-328-3344 extensión 1346.



¡La nueva vacuna de refuerzo de COVID ya está aquí!



¡Ya están disponibles las nuevas versiones de Moderna y Pfizer de una vacuna de refuerzo contra el COVID-19! Se llama "bivalente" porque protege contra diferentes tipos del virus COVID-19. La mitad de la dosis de refuerzo protege contra el virus original de COVID, y la otra mitad protege contra los nuevos tipos de virus llamados Ómicron BA.4 y BA.5.

El nuevo refuerzo está disponible en Zufall Health para personas mayores de 12 años si:

- Ya han recibido su serie primaria de vacunas COVID-19 (2 dosis de Moderna, Pfizer o Novavax, o 1 dosis de la vacuna Janssen)
- Y han pasado al menos 2 meses desde su última dosis de cualquier vacuna COVID-19
- Leer más: bit.ly/3DVldFP

Tiene la opción de recibir otras vacunas (como la vacuna contra la gripe -Flu) el mismo día de la vacuna de COVID, o puede espaciarlas por 2 semanas si lo prefiere.

Consiga que los niños se muevan para una mejor salud



Aproximadamente 1 de cada 5 niños estadounidenses tienen obesidad. Los niños con sobrepeso u obesos corren un mayor riesgo de padecer de asma, apnea del sueño, problemas óseos y articulares, diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca. El ejercicio es una excelente manera de ayudar a los niños a tener un peso saludable.

Los niños de 6 - 17 años necesitan 60 minutos de ejercicio todos los días. Estos son algunos consejos para que sus hijos estén activos:

- **Haga que la actividad física sea divertida.** Patinar, montar en bicicleta, nadar, practicar yoga, practicar deportes, actividades en el patio de recreo o jugar en el tiempo libre son excelentes maneras de hacer ejercicio.
- **Lleve a los niños a lugares donde puedan estar activos,** como parques públicos, campos comunitarios de béisbol o fútbol, o canchas de baloncesto.
- **Haga que el ejercicio sea parte del día de su familia** dando paseos familiares o jugando juegos activos juntos.
- **Dele a sus hijos cosas que fomenten la actividad física,** como equipo deportivo, hula hoops, bicicletas, pelotas, patines en línea, etc.
- **Sé un modelo a seguir** al ponerte activo también.

Más información: bit.ly/3flihlx

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

