

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

April 2023

April is Oral Cancer Awareness Month

Oral cancer is cancer that affects any part of the mouth, including the tongue, lips, gums, salivary glands, and throat. It is important to know the **signs and symptoms** of oral cancer, which can include lumps, sores, and discoloration in the mouth, and difficulty swallowing, speaking, or chewing.

Regular dental checkups are essential in the early detection and treatment of oral cancer. During these checkups, dentists will examine your mouth for any symptoms and, if found, recommend further testing. Also, there are self-examinations that you can do at home to look for signs of oral cancer. Make sure to look for any lumps, sores, or discoloration in the mouth and report anything you find to your dentist.

Practice good oral hygiene and **limit your use of alcohol and tobacco**. Alcohol and tobacco are known to increase the risk of developing oral cancer.



Don't Suffer With Seasonal Allergies



Seasonal allergies (also called hay fever or allergic rhinitis) are a reaction to pollen from plants. Pollen has been VERY high this spring and many people are suffering with symptoms including sneezing, coughing, runny or stuffy nose, and itchy eyes, nose, mouth, and throat. Thankfully, **there are ways to treat seasonal allergies**.

Your Zufall Health medical provider can recommend nasal steroid sprays or antihistamine medicines which come as pills, chewable tablets, capsules, liquids, and eye drops. If these don't help, your provider may refer you to an allergy specialist for more testing and treatment.

Seasonal allergies and COVID-19 have some similar symptoms. If your symptoms match the timing of your usual allergies, they are probably caused by allergies. But if you experience symptoms when you normally feel fine or if you experience unusual symptoms, you should get a COVID test and call your provider to schedule a telehealth visit.

What is Sexual Coercion?



Sexual coercion is a type of abuse that includes non-physical acts of pressuring, tricking, threatening, or forcing someone to have unwanted sexual contact, including:

- Repeated pressure to have sex even after saying no
- Making promises to a partner to reward them for sex
- Making threats against a partner if they won't have sex
- Saying sex is owed in return for a favor
- Tricking a partner into having sex
- Making a partner feel like it's too late to say no
- Saying sex is a partner's duty
- Giving a partner alcohol or other drugs so they have a harder time saying no to sex

If you're experiencing sexual coercion, get support from your Zufall medical provider or an on-site behavioral health provider. You can also talk with a trusted family member, friend, or an anonymous helpline.

- NJ Statewide Sexual Violence Helpline: 1-800-601-7200
- NJ Statewide Domestic Violence Helpline: 1-800-572-7233 (SAFE)
- Call 9-1-1, if you and/or your family is in immediate danger

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Abril 2023

Abril es el mes de concientización sobre el cáncer oral

El cáncer oral es el que afecta a cualquier parte de la boca, incluyendo la lengua, los labios, las encías, las glándulas salivales y la garganta. Es importante conocer **los signos y síntomas** del cáncer oral, que pueden incluir protuberancias, llagas y decoloración en la boca, así como también dificultad para tragar, hablar o masticar.

Las revisiones dentales regulares son esenciales en la detección temprana y el tratamiento del cáncer oral. Durante estos chequeos, los dentistas examinarán su boca para detectar cualquier síntoma y le recomendarán hacerse exámenes si los encuentran. Además, hay autoexámenes que puede hacerse en casa para detectar signos de cáncer oral. Asegúrese de buscar bultos, llagas o decoloración en la boca e informe a su dentista sobre cualquier cosa que encuentre.

Practique una buena higiene oral y **limite el consumo de alcohol y tabaco**, ya que es sabido que el alcohol y el tabaco aumentan el riesgo de desarrollar cáncer oral.



No sufra por las alergias estacionales



Las alergias estacionales (también llamadas fiebre del heno o rinitis alérgica) son una reacción al polen de las plantas. Ha habido MUCHA cantidad de polen esta primavera y muchas personas sufren síntomas que incluyen estornudos, tos, secreción o congestión nasal y picazón en los ojos, la nariz, la boca y la garganta. Afortunadamente, **hay formas de tratar las alergias estacionales.**

Su proveedor médico de Zufall Health puede recomendarle usar aerosoles nasales con esteroides o medicamentos antihistamínicos en forma de píldoras, tabletas masticables, cápsulas, líquidos y gotas para los ojos. Si nada de lo anterior le sirviera, su proveedor puede referirlo a un especialista en alergias para hacerse exámenes y seguir un tratamiento.

Las alergias estacionales y el COVID-19 tienen algunos síntomas similares. Si sus síntomas coinciden con el momento de sus alergias habituales, probablemente sean causados por alergias. Pero si tiene síntomas cuando normalmente se siente bien o si experimenta síntomas inusuales, debe hacerse un examen de COVID y llamar a su proveedor para programar una visita de telesalud.

¿Qué es la coerción sexual?



La coerción sexual es un tipo de abuso que incluye actos no físicos, para presionar, engañar, amenazar u obligar a alguien a tener contacto sexual no deseado, lo que incluye:

- Presionar repetidamente para tener relaciones sexuales incluso después de haberse negado
- Prometer recompensar a la pareja a cambio de mantener relaciones sexuales
- Amenazar a la pareja si no quiere tener relaciones sexuales
- Decir que el sexo se debe a cambio de un favor
- Engañar a una pareja para tener relaciones sexuales
- Hacer que la pareja sienta que es demasiado tarde para decir que no
- Decir que el sexo es un deber de pareja
- Darle alcohol u otras drogas a la pareja para que le resulte más difícil negarse a tener sexo

Si está experimentando coerción sexual, obtenga apoyo de su proveedor médico de Zufall o de un proveedor de salud conductual en la oficina. También puede hablar con algún familiar de confianza, amigo o llamar a alguna línea anónima de ayuda.

- Línea de Ayuda para Violencia Sexual, en todo el estado de NJ: 1-800-601-7200
- Línea de Ayuda para Violencia Doméstica, en todo el estado de NJ: 1-800-572-7233 (SAFE)
- Llame al 9-1-1, si usted y/o su familia están en peligro inmediato.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

