

# This Month *at Zufall*

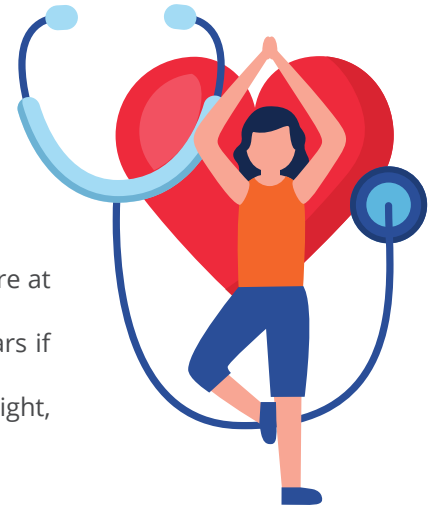
Healthy Tips From Your Medical Home

May 2023

## Women, Make Your Health a Priority

Women of all ages should take steps to **live a safer and healthier life**. Exercising, eating right, getting enough sleep, and managing stress are all important for your physical and mental well-being. Staying up to date on routine screenings can also help you stay healthy:

- **Mammograms** should be scheduled every one to two years for people aged 40 to 74. Discuss with your provider to decide your screening plan together.
- **Colon cancer screenings** should start at age 45 for people at average risk.
- **Pap and HPV tests** should be scheduled every 3-5 years for people aged 30 to 65 who are at average risk of cervical cancer.
- **Blood pressure screenings:** People aged 18 to 40 should get screened every 3 to 5 years if your blood pressure is normal. After age 40, schedule yearly screenings.
- **Diabetes and cholesterol screening:** People aged 35 and over, especially if overweight, should get screened every three years.



Ask your Zufall provider about screenings, vaccines, and other health exams you may need!

## Your Living Space Can Affect Your Mental Health

If your home is cluttered, disorganized, and unhappy, it can affect your mood and well-being. But there are ways to make your living space calmer and more comforting.

- **Personalize your space.** Put up photos of friends, family, and your pets; display your favorite belongings; and decorate to create a feeling, like joy, creativity, or peace.
- **Put things away immediately** after you're done using them to prevent piles of stuff from accumulating and overwhelming you.
- Go through your space regularly to **donate or get rid of items you don't need.**
- **Redecorate at a low-cost.** Move your current furniture around, swap wall art and other decorations between rooms, or add some inexpensive houseplants to bring the beauty of nature indoors.
- **Use scents** you like in your home like candles, incense, potpourri, sprays, or diffusers.

If you're feeling anxious and depressed often, reach out to Zufall for support. You can be connected to an on-site behavioral health provider.

## COVID Boosters: Safe for You, Safe for Your Family

The new bivalent COVID-19 booster, released in September 2022, is **safe and highly effective** at protecting you and your family against the original COVID-19 virus **AND** newer types of the virus called Omicron BA.4 and BA.5.

Everyone aged 6 years and up who has not yet received a bivalent booster, can get one regardless of income, insurance, or immigration status. People in this age group with average risk who have **NEVER** been vaccinated against COVID will now only need one bivalent dose to be considered up to date.

Children ages 6 months to 5 years will still need multiple pediatric doses which will vary by age, vaccine type, and which vaccines were previously received.

**A second dose** of the bivalent COVID vaccine is available to:

- Adults aged 65 years or older who got their first bivalent booster 4+ months ago, OR
- Moderately or severely immunocompromised people who received their first bivalent booster 2+ months ago.

To schedule a COVID booster appointment visit [bit.ly/3wtzFhU](https://bit.ly/3wtzFhU) or call 973-328-3344 ext 1277.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](https://zufallhealth.org)



# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Mayo 2023

## Mujeres, hagan de su salud una prioridad

Las mujeres de todas las edades deben tomar medidas para tener **una vida más segura y saludable**. Para el bienestar físico y mental es importante hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente y controlar el estrés. Mantenerse al día con los exámenes rutinarios de detección también puede ayudarle a mantenerse saludable:

- **Las mamografías** deben programarse cada uno o dos años para las personas a partir de los 40 hasta los 74 años de edad. Hable con su proveedor para decidir en conjunto sobre su plan de detección.
- **Los exámenes de detección del cáncer de colon** deben comenzar a los 45 años de edad para las personas que tengan un riesgo promedio.
- **Los exámenes de Papanicolaou y VPH** deben programarse cada 3 a 5 años para las personas de 30 a 65 años de edad, que tengan un riesgo promedio de cáncer de cuello uterino.
- **Exámenes de presión arterial:** Las personas de 18 a 40 años de edad deben hacerse un examen cada 3 a 5 años si su presión arterial es normal. Después de los 40 años, programe exámenes anuales.
- **Exámenes de detección de diabetes y colesterol:** Las personas de 35 años o más, especialmente si tienen sobrepeso, deben hacerse exámenes de detección cada tres años.



¡Pregunte a su proveedor de Zufall sobre los exámenes de detección, vacunas y otros exámenes de salud que pueda necesitar!

## Su espacio vital puede afectar su salud mental

Si su hogar está desordenado, desorganizado y no se ve muy feliz, puede afectar su estado de ánimo y bienestar. Existen algunas maneras de hacer que su espacio vital sea más tranquilo y reconfortante.

- **Personalice su espacio.** Ponga fotos de amigos, familiares y mascotas; muestre sus pertenencias favoritas, y decore su casa para crear algún sentimiento positivo, como alegría, creatividad o paz.
- **Guarde sus cosas inmediatamente** después de terminar de usarlas para evitar que se acumulen y lo hagan sentir abrumado.
- Revise su espacio regularmente para **donar o deshacerse de artículos innecesarios.**
- **Redecore a un bajo costo.** Cambie de lugar los muebles, las obras de arte de las paredes y otros adornos en las habitaciones, o agregue algunas plantas de interior económicas para traer la belleza de la naturaleza al interior de la casa.
- **Use aromas** en su hogar que le gusten como velas, incienso, popurrí, aerosoles o difusores.

Si se siente ansioso y deprimido con frecuencia, comuníquese con Zufall para obtener ayuda y podremos contactarlo con un proveedor de salud conductual en la oficina.

## Dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID

La nueva dosis de refuerzo bivalente contra el COVID-19, en uso desde septiembre de 2022, es **segura y altamente efectiva** para protegerlo a usted y a su familia contra el COVID-19 original Y contra las variantes más nuevas del virus, como Omicron BA.4 y BA.5.

Todas las personas de 6 años de edad en adelante y que aún no hayan sido vacunadas con la dosis de refuerzo bivalente, pueden obtenerla independientemente de sus ingresos, seguro médico o condición migratoria. Las personas de este grupo de edad con riesgo medio que **NUNCA** se hayan vacunado contra el COVID, ahora solo necesitarán una dosis bivalente para considerarse al día.

Los niños de 6 meses a 5 años de edad aún necesitarán múltiples dosis pediátricas que variarán según su edad, el tipo de vacuna y las vacunas que hayan recibido anteriormente.

Disponemos de **la segunda dosis** de la vacuna bivalente contra el COVID, para:

- Adultos de 65 años o más que se hayan vacunado con la primera dosis de refuerzo bivalente hace más de 4 meses, O
- Personas comprometidas inmunológicamente de manera moderada o grave, que se hayan vacunado con la primera dosis de refuerzo bivalente hace más de 2 meses.

Para programar una cita para recibir la dosis de refuerzo contra el COVID, visite [bit.ly/3wtzFhU](https://bit.ly/3wtzFhU) o llame al 973-328-3344, extensión 1277.