

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

June 2023

June is Men's Health Month

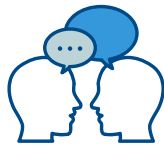
Men are generally less healthy than women and have a shorter life expectancy. Men also are more likely to go longer periods of time without seeing a doctor. Men's Health Month is a reminder for men and boys to **seek regular medical care to improve their health and well-being.**

Here are some ways to take control of your health:

- **Make prevention a priority!** Call a Zufall location to schedule an annual visit with your medical provider: bit.ly/2U4KPji. Regular screenings for blood pressure, cholesterol, glucose, and prostate and colon cancer can detect or prevent potential problems. Also, staying up to date on vaccinations can help prevent serious illness.
- **Protect your mental health.** 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.
- **Get health insurance.** Shop for a quality, affordable plan at GetCovered.NJ.gov or get help by calling Zufall's Insurance Enrollment Help Line at 973-891-3425.



How to Contact Zufall Health



- **Call a Zufall Health location** near you during office hours: bit.ly/2U4KPji.
- **Text us!** Send a message to our Patient Text Line at 844-787-1846. Staff will respond as soon as possible.
- **Use the Patient Portal** to message our staff, schedule and cancel appointments, check lab reports, and request prescription refills. Access the Portal by visiting bit.ly/441WF8s or by using the Healow app on your phone. If you're not signed up, ask about the Portal the next time you speak with Zufall staff.
- **After-hours:** Patients can call any Zufall office 24/7. For urgent needs, you will be connected with our on-call medical provider. Zufall does not provide emergency care. For serious or life-threatening medical or dental situations, call 9-1-1. For mental health crises, call 9-8-8.

None of these contact methods should be used to receive medical advice, except for the after-hours service.

Visit zufallhealth.org for helpful info about our services, fees, insurance, locations, and hours of operation, etc.

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 6 months and up.

The potential for the spread of infectious diseases increases whenever people are in group settings like a school. Staying updated on your family's vaccinations 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: bit.ly/2U4KPji.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar médico

Junio 2023

Junio es el Mes de la Salud del Hombre

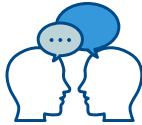
En general, los hombres son menos saludables que las mujeres y tienen una expectativa de vida más corta. Los hombres también son más susceptibles a no acudir a un médico por períodos más largos. El Mes de la Salud del Hombre es un recordatorio para que los hombres y los niños acudan regularmente al médico para mejorar su salud y bienestar.

A continuación, se indican algunas maneras para controlar su salud:

- **¡La prevención es una prioridad!** Llame a una oficina de Zufall para hacer una cita anual con su proveedor médico: bit.ly/2U4KPji. Los exámenes rutinarios de la presión arterial, el colesterol, la glucosa, el cáncer de próstata y el colon pueden detectar o prevenir posibles problemas. Además, estar al día con las vacunas puede ayudar a prevenir enfermedades serias.
- **Proteja su salud mental.** Si se siente ansioso y deprimido con frecuencia, acuda a Zufall en busca de apoyo. Puede ser conectado con un proveedor de salud mental en la oficina.
- **Consiga un seguro médico.** Busque un plan asequible y de calidad en GetCovered.NJ.gov u obtenga ayuda llamando a la línea de ayuda de inscripción de seguros de Zufall al 973-891-3425.



Cómo Contactar a Zufall Health



- **Llame a un Zufall Health** cercano a usted durante el horario de oficina: bit.ly/2U4KPji.
- **¡Envíenos un mensaje texto!** Envíe un mensaje a nuestra Línea de Texto para Pacientes al 844-787-1846. El personal le responderá tan pronto sea posible.
- **Utilice el Portal del Paciente** para enviarle mensajes a nuestro personal, para hacer y cancelar citas, revisar reportes de laboratorio, y solicitar reposiciones de medicamentos. Acceda al Portal visitando bit.ly/441WF8s o usando la aplicación Healow en su teléfono. Si no está registrado, pregunte sobre el Portal la próxima vez que hable con el personal de Zufall.
- **Servicio después de horas:** Los pacientes pueden llamar a cualquier oficina de Zufall las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En caso de una emergencia, usted será conectado con un proveedor médico de turno. Zufall Health no provee cuidado de emergencia. Para casos médicos o dentales serios o que amenacen su vida, llame al 9-1-1. Para crisis de salud mental, llame al 9-8-8.

Ninguno de estos métodos de contacto puede ser utilizados para recibir consejo médico, con la excepción de los servicios después de horas.

Visite zufallhealth.org para obtener información sobre nuestros servicios, tarifas, seguros, ubicaciones y horarios de atención, etc.

¡Programe las vacunas para el regreso a clases AHORA!



¡No espere hasta el último minuto! El año escolar puede terminar en junio, pero **AHORA es el mejor momento** para programar las vacunas de regreso a la escuela y los exámenes físicos deportivos de su hijo en Zufall Health. Las citas pediátricas se llenan rápido en los meses de verano.

Todas las vacunas requeridas por las escuelas de Nueva Jersey están disponibles para los pacientes de Zufall, independientemente de sus ingresos, seguro o estado migratorio. La vacuna contra el COVID también está disponible para las edades de 6 meses en adelante.

La posibilidad de propagación de enfermedades infecciosas aumenta cada vez que la gente está en entornos de grupo como en una escuela. Mantenerse al día con las vacunas de su familia puede ayudar a proteger a las escuelas y a las comunidades contra los brotes de enfermedades prevenibles a través de las vacunas.

Llame al Zufall Health más cercano a usted para programar una cita para su hijo este verano: bit.ly/2U4KPji.