

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

October 2023

## Talk to Your Medical Provider About Breast Cancer

While breast cancer is sometimes detected after symptoms appear, **many people have no symptoms**. That's why regular screening is so important! Schedule an appointment with a Zufall provider to talk about your individual risk factors and screening needs.

**A mammogram – a special x-ray of the breast** – is a screening test doctors use to look for early signs of breast cancer. Regular mammograms are the best way to find breast cancer early, when the chance of survival is often almost 100 percent. Women between the ages of 50 and 74 at average risk should get a mammogram every two years.

People who have low incomes and are uninsured or underinsured have screening options! Zufall can help patients determine eligibility for free or low-cost screening, or schedule a mammogram and transportation, if needed.

Learn more about breast cancer: <https://bit.ly/3SwZvj5>



## New COVID Vaccine Available at Zufall



Zufall Health patients who are **ages 6 months and older** are encouraged to get the updated COVID vaccine which was released in September. This safe and effective vaccine protects against serious complications from the newest variant of the COVID virus during this fall and winter. Everyone who has not received a COVID vaccine within the last 2 months is eligible.

Most patients who are ages 5 and older will need just one dose. Your Zufall medical provider can help you determine the dosage recommendations for children between 6 months and 4 years and for patients who are moderately and severely compromised.

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.

Call a Zufall medical location to schedule an appointment: <https://bit.ly/2U4KPji>

## Health Insurance Open Enrollment Starts Nov. 1



Open enrollment to get 2024 health insurance coverage through the N.J. Health Insurance Marketplace begins November 1, 2023, and ends January 31, 2024. If you want insurance to begin January 1, you must enroll by December 31, 2023. If you enroll in January, insurance will begin February 1. Visit [GetCovered.NJ.gov](https://www.getcovered.nj.gov) to learn more.

The open enrollment period is the only time you can enroll in coverage unless you have a major life event (job loss, marriage, pregnancy, etc) or meet a certain income level. To get insurance through the N.J. Health Insurance Marketplace, you must live in NJ and be a U.S. citizen or national (lawfully present).

Need help to understand your insurance options? Zufall Health's Certified Insurance Enrollment Specialists provide FREE help with insurance enrollment. **Call our Insurance Help Line at 973-891-3425** with questions or to make an appointment. You don't need to be a Zufall patient to get help!

# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar médico

Octubre 2023

## Hable con su proveedor médico sobre el cáncer de mama

Si bien el cáncer de mama a veces se detecta después de la aparición de los síntomas, **muchas personas no tienen síntomas**. ¡Es por eso que las pruebas de detección regulares son tan importantes! Programe una cita con un proveedor de Zufall para hablar sobre sus factores de riesgo individuales y sus necesidades de detección.

**Una mamografía, una radiografía especial de la mama**, es una prueba de detección que los médicos utilizan para detectar signos tempranos de cáncer de mama. Las mamografías regulares son la mejor manera de detectar el cáncer de mama temprano, cuando la probabilidad de supervivencia suele ser casi del 100 por ciento. Las mujeres de entre 50 y 74 años con riesgo promedio deben hacerse una mamografía cada dos años.



¡Las personas que tienen bajos ingresos y no tienen seguro o tienen un seguro insuficiente tienen opciones de detección! Zufall puede ayudar a los pacientes a determinar su elegibilidad para las pruebas de detección gratuitas o de bajo costo, o programar una mamografía y transporte, si es necesario.

Obtenga más información sobre el cáncer de mama: <https://bit.ly/3Sa7P85>

## Nueva vacuna contra el COVID disponible en Zufall Health



Se recomienda a los pacientes de Zufall Health que tengan **6 meses o más**, que se vacunen contra el COVID usando la vacuna actualizada que se lanzó en septiembre. Esta vacuna segura y eficaz protege contra complicaciones graves de la variante más reciente del virus COVID, durante este otoño e invierno. Todas las personas que no hayan recibido una vacuna contra el COVID en los últimos 2 meses son elegibles.

La mayoría de los pacientes de 5 años o más necesitarán sólo una dosis. Su proveedor médico de Zufall puede ayudarle a determinar las recomendaciones de dosis para niños entre 6 meses y 4 años y para pacientes con compromiso de inmunidad moderado y grave.

Puede optar por recibir otras vacunas (como la vacuna contra la gripe) el mismo día que recibe la vacuna contra el COVID, o puede espaciarlas por 2 semanas si lo prefiere.

Llame a un centro de salud Zufall para programar una cita: <https://bit.ly/2U4KPji>

## La inscripción abierta para el seguro médico comienza el 1 de nov



La inscripción abierta para obtener cobertura de seguro médico para 2024 a través del Mercado de Seguros Médicos de Nueva Jersey, comienza el 1 de noviembre de 2023 y finaliza el 31 de enero de 2024. Si desea que el seguro comience el 1 de enero, debe inscribirse antes del 31 de diciembre de 2023. Si se inscribe en enero, el seguro comenzará el 1 de febrero. Visite [GetCovered.NJ.gov](https://GetCovered.NJ.gov) para obtener más información.

El período de inscripción abierta de seguro médico es el único tiempo en que puede inscribirse, a menos que tenga un evento importante en su vida (pérdida de empleo, matrimonio, embarazo, etc.) o cumpla con un cierto nivel de ingresos. Para obtener un seguro a través del Mercado de Seguros Médicos de Nueva Jersey, debe vivir en Nueva Jersey y ser ciudadano o nacional de los EE. UU. (legalmente presente).

¿Necesita ayuda para entender sus opciones de seguro? Los especialistas certificados en inscripción de seguros de Zufall Health brindan ayuda GRATUITA con la inscripción en seguros. **Llame a nuestra Línea de Ayuda de Seguros al 973-891-3425** si tiene preguntas o para hacer una cita. ¡No es necesario ser paciente de Zufall para obtener ayuda!

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

