

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

February 2024

## Heart Attack Warning Signs

February is American Heart Month, a good time to remind people to seek help immediately if you experience heart attack warning signs such as:

- Chest discomfort that feels like pressure, squeezing, fullness or pain.
- Pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw, or stomach.
- Shortness of breath, with or without chest discomfort.
- Breaking out in a cold sweat, nausea, or lightheadedness.

Chest pain or discomfort is the most common symptom for everyone, but **women can also often have non-chest pain symptoms** like shortness of breath, nausea/vomiting, extreme fatigue, and back or jaw pain. It's important that if something feels wrong, seek help!

Minutes matter. **Call 9-1-1 if you're experiencing symptoms**, even if you are unsure if you are having a heart attack. Learn more: <https://bit.ly/3aq5P5k>



## Get Free Tax Assistance



The tax filing deadline is **Monday, April 15!** Get free tax preparation help from Volunteer Income Tax Assistance (VITA) for low to moderate income earners, disabled individuals, and non-English speakers. Also, AARP Foundation Tax-Aide (AARP) will assist all ages and income levels with a special focus on people over age 50 or low to moderate income earners.

Find a list of services offering by each site:

- **VITA:** Visit [bit.ly/3OIW0Dj](https://bit.ly/3OIW0Dj) for locations in your area or call 2-1-1
- **AARP:** Visit [bit.ly/3wslM7a](https://bit.ly/3wslM7a) or call 888-227-7669

Trained volunteers offer one-on-one assistance to ensure correct filing while taking advantage of deductions and credits, like the Federal and State Earned Income Tax Credit (EITC).

EITC puts more money back into the pockets of working families and individuals who earn low to moderate incomes, including the self-employed. You worked for it, so don't miss out!

## Insurance Enrollment Support Available All Year



Zufall Health can help with insurance enrollment for NJ FamilyCare (Medicaid) and NJ's Health Insurance Marketplace. Certified Insurance Enrollment Specialists provide help year-round **by calling 973-891-3425** to answer questions about insurance options and to help with applications for insurance.

While the open enrollment period (November 1 to January 31) for NJ's Health Insurance Marketplace is now closed, people who have qualifying life events like marriage, pregnancy, giving birth, adoption, job loss, moving to another area; or meet a certain income level, may be eligible for a **Special Enrollment Period (SEP)**. People who qualify for an SEP have up to 60 days after the event to enroll in insurance coverage or change an existing plan.

People can apply for NJ FamilyCare any time of year. **Children under age 19** who meet income eligibility, regardless of immigration status, can also enroll. NOTE: Signing up for NJ FamilyCare CANNOT be held against people in future green card applications

# Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Febrero 2024

## Señales de advertencia de ataque al corazón

Febrero es el Mes Americano del Corazón, un buen momento para recordar a la gente que busque ayuda inmediatamente si experimenta signos de advertencia de ataque al corazón, tales como:

- Molestias en el pecho en forma de presión, opresión, plenitud o dolor.
- Dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aliento, con o sin molestias en el pecho.
- Sudoración fría, náuseas o aturdimiento.

El dolor o malestar torácico es el síntoma más frecuente en todas las personas, **pero las mujeres también pueden presentar a menudo síntomas distintos del dolor torácico**, como dificultad para respirar, náuseas/vómitos, fatiga extrema y dolor de espalda o mandíbula. Es importante que, si algo no va bien, busques ayuda.

Los minutos importan. **Llame al 9-1-1 si experimenta síntomas**, aunque no esté seguro de estar sufriendo un infarto. Más información: [heart.org/es/health-topics/dont-die-of-doubt](https://heart.org/es/health-topics/dont-die-of-doubt)



## Obtenga Asistencia de Impuestos Gratuita



¡La fecha límite para presentar la declaración de impuestos es el **lunes 15 de abril!** Obtenga ayuda gratuita para la preparación de impuestos de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA, por sus siglas en inglés) para personas de ingresos bajos a moderados, personas discapacitadas y personas que no hablan inglés. Además, AARP Foundation Tax-Aide (AARP) ayudará a todas las edades y niveles de ingresos, con un enfoque especial en las personas mayores de 50 años o en las personas con ingresos bajos a moderados.

Encuentre una lista de los servicios que ofrece cada sitio:

- **VITA:** Visite [bit.ly/3OIW0Dj](https://bit.ly/3OIW0Dj) para encontrar ubicaciones en su área o llame al 2-1-1.
- **AARP:** Visite [bit.ly/3wsIM7a](https://bit.ly/3wsIM7a) o llame al 888-227-7669

Los voluntarios capacitados ofrecen asistencia personalizada para garantizar la presentación correcta mientras aprovechan las deducciones y créditos, como el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés) federal y estatal.

El EITC devuelve más dinero a los bolsillos de las familias trabajadoras y de las personas que ganan ingresos bajos a moderados, incluidos los trabajadores por cuenta propia. Trabajó para ello, así que no se lo pierda!

## La ayuda de la inscripción del seguro está disponible todo el año

Zufall Health puede ayudar con la inscripción de seguro para NJ FamilyCare (Medicaid) y el Mercado de Seguros de Salud de NJ. Nuestros especialistas certificados en inscripción de seguros proporcionan ayuda durante todo el año **llamando al 973-891-3425** para responder preguntas sobre las opciones de seguro y para ayudar con las solicitudes de seguro.



Si bien el período de inscripción abierta (del 1 de noviembre al 31 de enero) para el Mercado de Seguros Médicos de Nueva Jersey ya está cerrado, las personas que tienen eventos de vida que califican como matrimonio, embarazo, parto, adopción, pérdida de empleo, mudarse a otra área; o cumplir con un determinado nivel de ingresos, quizás pueda ser elegible a un **Periodo de Inscripción Especial (SEP, por sus siglas en inglés)**. Las personas que reúnan los requisitos para elegibles a una SEP tienen hasta 60 días después del suceso para inscribirse en un seguro o cambiar un plan existente.

Las personas pueden solicitar NJ FamilyCare en cualquier momento del año. **Los menores de 19 años** que cumplan los requisitos de ingresos, independientemente de su situación migratoria, también pueden inscribirse. NOTA: La inscripción en NJ FamilyCare NO puede ser utilizada en contra de las personas en futuras solicitudes de tarjeta verde.