

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

July 2024

Why Community Health Centers Matter

National Health Center Week is coming up August 4 - 10 which brings awareness to the important work of community health centers (CHCs) like Zufall Health. There are 1,400 CHCs in the U.S. serving 31.5 million patients (1 in 11 Americans) who would otherwise not have access to care due to financial, geographic, language, or insurance barriers.

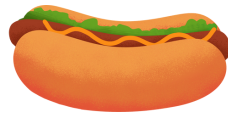


There are many benefits to being a health center patient:

- **We welcome everyone** regardless of income, insurance, language, immigration status, etc.
- **A sliding fee** scale makes high-quality services affordable for all. No one is turned away due to inability to pay.
- **Comprehensive care** at Zufall includes primary medical, dental, and behavioral healthcare PLUS many supportive services including pharmacy, translation, transportation assistance, patient navigation, legal services, insurance enrollment, nutrition, education, outreach, and more! We are a “one-stop shop” for our patients’ health care needs.

Visit our website at zufallhealth.org to learn about our services and make an appointment!

Keep Food Safe at Summer Parties



Summer parties are a great way to enjoy the warm weather with family and friends. However, the heat can increase the risk of foodborne illnesses. Follow these tips to enjoy safe and healthy summer parties!

- **Clean hands and surfaces:** Wash hands with soap and water before and after handling food. Clean all surfaces, utensils, and grills thoroughly.
- **Separate foods:** Use separate cutting boards, plates, and utensils for raw meats and ready-to-eat foods to prevent cross-contamination.
- **Cook thoroughly:** Use a food thermometer to ensure meats are cooked to safe internal temperatures: 165°F for poultry, 160°F for ground meats, and 145°F for whole cuts of beef, pork, and fish.
- **Keep foods cool:** Store perishable items in a cooler with ice packs and keep it in the shade. Avoid opening the cooler frequently.
- **Don't leave food out** for more than two hours, or one hour if the temperature is above 90°F. Refrigerate leftovers promptly.

Heatstroke Prevention



Heatstroke is a **serious** condition caused by your body overheating, often from being in high temperatures or doing hard physical work in hot weather for too long. People who work outdoors are at high risk! What can you do to stay safe?

- **Drink water** every 15-20 minutes, even if you're not thirsty. Avoid alcohol, caffeine, and sugary drinks which can dehydrate you.
- **Take breaks regularly** in shaded or cool areas to let your body recover from the heat. Use this time to drink some water.
- **Wear clothing** that is light-colored, loose-fitting, and breathable. A wide-brimmed hat and sunglasses can also protect you from the sun.
- **Use broad-spectrum sunscreen** with at least SPF 30 on all exposed skin to prevent sunburn. Reapply every two hours.
- **Be aware of symptoms** like dizziness, confusion, heavy sweating, and nausea. If you or a coworker show signs of heatstroke, seek medical help **immediately!**

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org



Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Julio 2024

Por qué son importantes los centros de salud comunitarios

Del 4 al 10 de agosto se celebra **la Semana Nacional de los Centros de Salud**, que pone de relieve la importante labor de los centros de salud comunitarios (CHC) como Zufall Health. Hay 1.400 CHC en EE.UU. que atienden a 31,5 millones de pacientes (1 de cada 11 estadounidenses) que, de otro modo, no tendrían acceso a la atención médica debido a barreras económicas, geográficas, lingüísticas o de seguro.



Ser paciente de un centro de salud tiene muchos beneficios:

- **Acogemos a todo el mundo** independientemente de sus ingresos, seguro, idioma, estatus migratorio, etc.
- **Una escala móvil de honorarios** hace que los servicios de alta calidad sean asequibles para todos. No se rechaza a nadie por no poder pagar.
- **¡El cuidado integral** en Zufall incluye cuidado médico primario, dental, y del comportamiento MÁS muchos servicios de apoyo incluyendo farmacia, traducción, ayuda del transporte, navegación paciente, servicios legales, inscripción del seguro, nutrición, educación, OUTREACH, y más! Somos una «ventanilla única» para las necesidades de salud de nuestros pacientes.

Visite nuestro sitio web zufallhealth.org para informarse sobre nuestros servicios y programar una cita.

Mantenga la comida segura en las fiestas de verano



Las fiestas de verano son una forma estupenda de disfrutar del buen tiempo con la familia y los amigos. Sin embargo, el calor puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Siga estos consejos para disfrutar de unas fiestas de verano sanas y seguras.

- **Manos y superficies limpias:** Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos. Limpie bien todas las superficies, utensilios y parrillas.
- **Separe los alimentos:** Utilice tablas de cortar, platos y utensilios distintos para las carnes crudas y los alimentos listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.
- **Cocine bien:** Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que las carnes se cocinan a temperaturas internas seguras: 165°F para aves, 160°F para carnes molidas y 145°F para cortes enteros de res, cerdo y pescado.
- **Mantenga frescos los alimentos:** Guarde los alimentos perecederos en una nevera con bolsas de hielo y manténgala a la sombra. Evite abrir la nevera con frecuencia.
- **No deje los alimentos fuera** más de dos horas, o una hora si superan los 90°F. Refrigerere las sobras lo antes posible.

Prevención de la insolación



¡La insolación es una afección **grave** causada por el sobrecalentamiento del cuerpo, a menudo por estar a altas temperaturas o realizar un trabajo físico duro en un clima caluroso durante demasiado tiempo. Las personas que trabajan al aire libre corren un alto riesgo. ¿Qué puedes hacer para mantenerse a salvo?

- **Beba agua** cada 15-20 minutos, aunque no tenga sed. Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas, que pueden deshidratarle.
- **Tome descansos regularmente** en zonas sombreadas o frescas para que su cuerpo se recupere del calor. Aproveche este tiempo para beber agua.
- **Lleve ropa** de colores claros, holgada y transpirable. Un sombrero de ala ancha y unas gafas de sol también pueden protegerle del sol.
- **Utilice un protector solar de amplio espectro** con al menos un FPS 30 en toda la piel expuesta para evitar quemaduras solares. Vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- **Esté atento a síntomas** como mareos, confusión, sudoración intensa y náuseas. Si usted o un compañero de trabajo muestran signos de insolación, busque ayuda médica ***inmediatamente!***