

# This Month at Zufall

## 1 COVID-19 Misinformation and Social Media

A lot of false information about the COVID-19 virus and the vaccine is shared on social media. It can be difficult to know what to believe, especially when we see misinformation shared by friends and family, but there are ways to protect yourself and others:

1. **Rely on trusted sources** for health information including:
  - The Centers for Disease Control and Prevention (CDC): [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
  - NJ Department of Health: [nj.gov/health](https://nj.gov/health)
  - Local county health departments: [bit.ly/3tWuV11](https://bit.ly/3tWuV11)
2. **Be suspicious of overly emotional posts** that try to make you feel angry, sad, or resentful of others.
3. **Think before you link.** Slow down. Don't immediately click to share posts, memes, videos, or other content you see online. Read or view it carefully, check the original source, and confirm the information on trustworthy health information websites before sharing.
4. **Use well-known fact-checking websites** like [FactCheck.org](https://www.factcheck.org) or [Snopes.com](https://www.snopes.com) to find out if the information is true.



## 2 Free Tax Preparation Help is Available

NJ residents can get FREE tax preparation help at locations throughout the state with the Volunteer Income Tax Assistance (VITA) program. VITA can help individuals who earn low to moderate incomes; individuals with disabilities; and non-English speaking taxpayers.

In addition to VITA, the Tax Counseling for the Elderly (TCE) program offers free tax help, for people who are 60 years of age and older.

There are several ways to find a VITA or TCE location near you:

- Call the IRS at 1-800-906-9887
- Enter your ZIP Code into the IRS Site Locator: [irs.treasury.gov/freetaxprep](https://irs.treasury.gov/freetaxprep)
- Visit the NJ211 website: [nj211.org/nj-free-tax-assistance-locations](https://nj211.org/nj-free-tax-assistance-locations)

VITA sites also help with applying for Federal and State Earned Income Tax Credits for those who qualify for these benefits. EITC puts more money back into the pockets of working families and individuals, including the self-employed, who earn low to moderate incomes. You worked for it, so don't miss out!

## 3 Colorectal Cancer Screening Begins at Age 45

Colorectal cancer is the third most common cancer in the U.S. Cases increased every year by 2% in people younger than 50 from 2012 to 2016. That's why the American Cancer Society recommends that people at average risk of colorectal cancer start regular screening at age 45. Screening is important because it can find cancer at an early stage when treatment works best. Two tests are available for screening:

**Fecal Immunochemical Test (FIT)** - Looks for hidden blood in the stool, can be done at home, and should be done every year.

**Colonoscopy** - Finds abnormal growths that can be removed before they turn into cancer. It's performed by a doctor and should be done every 5 to 10 years depending on your risk factors.

Talk to your provider about which test is right for you. For more information, visit [bit.ly/2Mqgtj0](https://bit.ly/2Mqgtj0).

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

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

Follow us on:  

# Este Mes en Zufall

## 1 COVID-19: Desinformación y Redes Sociales

En las redes sociales se comparte mucha información falsa sobre el COVID-19 y sus vacunas. Puede ser difícil decidir en qué creer, especialmente si recibimos información errónea de amigos y familiares. Sin embargo, existen maneras de protegerse a uno mismo y a los demás.

- Confíe en fuentes confiables** para obtener información sanitaria, como las siguientes:
  - Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC): [cdc.gov/spanish](https://cdc.gov/spanish)
  - Departamento de Salud de NJ: [nj.gov/health](https://nj.gov/health)
  - Departamentos de salud locales del condado: [bit.ly/3tWuV1](https://bit.ly/3tWuV1)
- Desconfíe de las publicaciones demasiado emotivas** que intenten enojarlo o hacerle sentir triste o resentido con los demás.
- Piense antes de compartir la información.** Cálmesese. No comparta de inmediato las publicaciones, memes, videos u otros contenidos que vea en línea. Lea o revise detenidamente la información, verifique la fuente original y confirmela en sitios web confiables de información de salud antes de compartirla.
- Use sitios web conocidos de verificación de información**, como [FactCheck.org](https://FactCheck.org) o [Snopes.com](https://Snopes.com) para averiguar si la información es verdadera.



## 2 Ayuda Gratuita Disponible para la Preparación de los Impuestos

Los residentes de NJ pueden obtener ayuda GRATUITA para la preparación de sus impuestos en distintas oficinas del estado, gracias al programa de Ayuda Voluntaria para Impuestos a la Renta (VITA, por sus siglas en inglés). VITA presta ayuda a las personas de ingresos bajos y moderados, a discapacitados y a los contribuyentes que no hablen inglés.

Además de VITA, el programa de Asesoría Fiscal para Adultos Mayores (TCE, por sus siglas en inglés), ofrece ayuda tributaria gratuita para las personas mayores de 60 años.

Existen varias maneras de contactarse con una oficina cercana de VITA o TCE:

- Llame a la IRS al 1-800-906-9887
- Ingrese su código postal en el Localizador de Oficinas de la IRS: [irs.treasury.gov/freetaxprep](https://irs.treasury.gov/freetaxprep)
- Visite el sitio web de NJ211: [nj211.org/nj-free-tax-assistance-locations](https://nj211.org/nj-free-tax-assistance-locations)

Las oficinas de VITA también le ayudarán a postular a los Créditos Fiscales de Impuestos Federales y Estatales del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés), para aquellas personas que califiquen para recibir estos beneficios. El EITC devuelve más dinero a las familias y a los trabajadores, incluyendo a los trabajadores independientes de ingresos bajos a moderados. ¡Si usted trabajó para ello, no se lo puede perder!

## 3 La Detección del Cáncer Colorrectal Comienza a los 45 Años

El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común en EE.UU. Los casos aumentaron un 2% por año en pacientes menores de 50 años entre el 2012 y el 2016. Debido a esto, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que las personas de riesgo promedio de cáncer colorrectal comiencen regularmente a hacerse exámenes a los 45 años. Los exámenes son importantes porque pueden detectar el cáncer en una etapa temprana, que es cuando el tratamiento funciona mejor. Existen dos exámenes para detectar esta enfermedad:

**Prueba Inmunoquímica Fecal (FIT)** - Busca detectar presencia de sangre en las heces; puede hacerse en casa y se debe repetir anualmente.

**Colonoscopia** - Detecta el desarrollo de tejidos anormales que pueden extirparse antes de convertirse en un cáncer. La realiza un médico y debe hacerse cada 5 o 10 años, según los factores de riesgo del paciente.

Hable con su médico sobre el examen más adecuado para usted. Para obtener más información, visite [bit.ly/35JuXVf](https://bit.ly/35JuXVf).