



ZADZWOŃ PRZED WYJŚCIEM

- ✓ Nasze centrum telefoniczne służy pomocą w godzinach pracy kliniki.
- ✓ Nasza infolinia i lekarz dyżurny są dostępni po godzinach pracy i w święta.
- ✓ Nasz zespół pielęgniarek i lekarzy przeprowadzi wstępną ocenę Twojego zgłoszenia i skieruje Cię do odpowiedniej placówki.
- ✓ W razie potrzeby oferujemy wizyty tego samego dnia.
- ✓ Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, nasz zespół może skierować Cię do najbliższego należącego do sieci centrum pomocy doraźnej lub oddziału ratunkowego
- ✓ Aby uniknąć konieczności pokrycia kosztów z własnych środków, wszystkie wizyty poza UHS wymagają wcześniejszego zatwierdzenia.

AKTUALIZACJA DOTYCZĄCA OBIEKTU W POLK

Trwają prace remontowe w ramach remontu stacji B, skupiające się na poprawie przestrzeni i warunków opieki. Dziękujemy wszystkim za cierpliwość i zrozumienie podczas tego procesu.

Nie jest
jeszcze
za późno



na szczepienie przeciw grypie

Obecnie w całym kraju obserwuje się wzrost liczby zachorowań na choroby górnych dróg oddechowych.

Union Health Service (UHS) zachęca wszystkich pacjentów do szczepienia się przeciwko grypie, aby chronić siebie i innych.

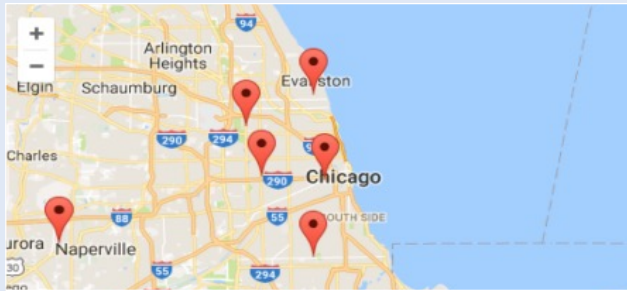
**SZCZEPIONKI PRZECIW GRYPIE
WCIAŻ SĄ DOSTĘPNE**

Szczepionki przeciw grypie są dostępne we wszystkich placówkach UHS.



Organizacja Union Health Service pomyślnie przeszła kontrolę akredytacyjną na miejscu i otrzymała przedłużenie akredytacji Accreditation Association for Ambulatory Health Care (AAAHC) do 2029 roku. Wynik ten świadczy o naszym stałym przestrzeganiu ustalonych standardów jakości i bezpieczeństwa oraz odzwierciedla nieustanne wysiłki naszego personelu na rzecz utrzymania skutecznej, niezawodnej i skoncentrowanej na pacjencie opieki zdrowotnej.

Union Health Service prowadzi na terenie Chicago i okolic sześć placówek, które świadczą opiekę podstawową i specjalistyczną



Lokalizacje UHS obejmują:

- 1634 W. Polk St. Chicago, Illinois 60612
- 4701 N. Cumberland Ave. Norridge, Illinois 60706
- 2800 W. 87th St. Chicago, Illinois 60652
- 3340 S. Oak Park Ave Berwyn, Illinois 60402 **NOWOŚĆ**
- 3535 E. New York St. Aurora, Illinois 60504
- 1325 Howard St. Evanston, Illinois 60202

Więcej informacji na temat lokalizacji placówek UHS można znaleźć na naszej stronie internetowej www.unionhealth.org.

Obiekty kontraktowe UHS na przedmieściach:

OPIEKA PODSTAWOWA / MEDYCYNĄ OGÓLNA

McGowan Family Health and Wellness Center

Chicago Heights 60411

mcgowanfamilyhealthandwellnesscenter.com

Provida Family Medicine

Gurnee 60031

providafamilymedicine.com

Zmedi

Orland Park 60462 | Palos Heights 60463

zmedigroup.com

Alex Iskander, MD

Plainfield 60586

saintmaryinternalmedicine.com

PEDIATRIA

Bharti Amin, MD

Matteson 60443 | 708-748-5910

Rush Copley Pediatrics

Aurora 60504

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-pediatrics-aurora-ridge

POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA

Ob-Gyn Associates of Libertyville, SC

Libertyville 60048

obgynedocs.com

Rush Copley OB/GYN, Eola

Oswego | Aurora

rush.edu/locations/rush-copley-medical-group-ob-gyn-aurora-2020

OB/GYN Health Associates, SC

Orland Park 60467 | Oak Lawn 60453

obgynhealthassociates.com/

KOKTAJLE

Przyjaciel czy wróg dla zdrowia?

Sally Orloff, MS, RDN, LDN, CDCES

Koktajle są uważane za coś zdrowego. Wydaje się, że każdy influencer w mediach społecznościowych ma magiczną kombinację składników, które pomogą Ci w kontroli wagi lub dbaniu o zdrowie. Większość dietetyków sugeruje jednak, aby traktować koktajle jako wyjątkową przekąskę, a nie codzienny posiłek.

Chociaż mogą one zawierać zdrowe składniki odżywcze, ich regularne spożywanie ma pewne wady, takie jak przyrost masy ciała i skoki poziomu cukru we krwi.

- Płyn i mieszanki przechodzą przez żołądek szybciej niż pokarmy stałe, co prowadzi do nadmiernego spożycia.
- Nasz mózg informuje nas, kiedy jesteśmy najedzeni i kiedy powinniśmy przestać jeść. Koktajle nie mają takiego samego wpływu na mózg jak żucie i trawienie pokarmu.
- Dodatki do koktajli często zawierają więcej składników niż te, które można spożyć, jedząc całe produkty.

Zadbaj o zdrowe odżywianie, spożywając całe produkty, z których przygotowywane są koktajle: Owoce, warzywa, mleko, jogurt, orzechy lub nasiona.

PRZYPOMNIENIE: PRZENIEŚLIŚMY SIĘ!

Klinika Oak Park Clinic przeniosła się do Berwyn i obecnie nosi nazwę Berwyn Clinic. Prosimy zapamiętać naszą nową lokalizację:

3340 S. Oak Park Ave. Berwyn, IL 60402

RESETOWANIE SIĘ I UZUPEŁNIANIE ENERGII

SKONCENTRUJ SIĘ NA:

- ✓ Higieny snu
- ✓ Nawodnieniu
- ✓ Cyfrowym detoksie
- ✓ Zarządzaniu stresem
- ✓ Zdrowych przepisach kulinarnych
- ✓ Przyrządzaniu posiłków
- ✓ Świadomym odżywianiu
- ✓ Ograniczaniu spożycia przetworzonej żywności

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

1. Nawodnienie

- Noś ze sobą butelkę wody
- Dodaj plasterki owoców

2. Ruch

- Korzystaj ze schodów
- Spaceruj po kolacji
- Spróbuj nowego sportu

3. Sen

- Ustal rutynę
- Odlóż ekrany na godzinę przed snem.
- Pościel łóżko

4. Odżywianie

- Dodaj owoc/warzywo do każdego posiłku
- Zapakuj obiad

5. Zdrowie psychiczne

- Medytuj przez 10 minut
- Ćwicz afirmacje
- Wykorzystaj zwolnienie chorobowe jako dni na zadbanie o zdrowie psychiczne