

# Loudoun Free Clinic Patient Newsletter



We hope you enjoy our LFC Patient Newsletter. We will keep you up-to- date on changes in the Clinic and give you healthy tips and information!

## PRESCRIPTION REFILLS!

In order to refill prescriptions received through the clinic (not Wal-Mart or other pharmacies), you must call **14 days before** your medication runs out. We are unable to provide you certain medications without advanced notice. Please call **703-779-5419** to request refills.

- Leave your name with spelling, your phone number, and the names of the prescriptions you want refilled.
- Speak slowly and clearly.

It is your responsibility to:

- Keep track of the number of pills you have left so you don't run out before you can pick up your refill.
- Bring your clinic card when picking up medication.

Have you thanked a volunteer today? Our volunteers work hard every day to make sure you get the care you need! They are here out of the kindness of their hearts and would love to hear from you!

## FUN FACTS

The largest organ in the body is the skin. In an adult man it covers about 20sq ft. The skin constantly flakes away-in a lifetime each person sheds around 40 lb of skin!

## HEALTHY LIVING

**Choose water!** 70% of the human body is composed of water. Our bodies need water to remove waste from our systems. Drinking water is a healthy way to fill our stomachs and create a feeling of fullness without adding calories, caffeine or sweeteners. Next time you reach for a drink to quench your thirst, choose water for greater health and a happier body!

**Exercise!** Did you know that 20-30 min of brisk walking most days of the week, (minimum of 150 minutes per week) helps keep you bones strong, manage your weight, reduces blood pressure and the risk of breast and colon cancer as well as depression? Find out more about the benefits of exercise at <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

## PHARMACY PICKUP

### Reminder of Pharmacy hours

Pickup Hours:

Tuesday:  
9:30 to 12:30 p.m.



Wednesday & Thursday:  
6:00 to 8:00 p.m.

Remember—your medicine will be ready **10 days** after you call in your refill order. Please do not come to pick up your medications early unless you received your reminder postcard.

## CLINIC REMINDER

Please remember to bring your glucometer and all medications to your appointments, and to arrive 15 minutes before your appointment time!



## CLINIC HOURS

Monday-Tuesday 9:30AM -5:00PM  
Wednesday- Thursday 9:30AM- 9:00PM  
Closed daily 1:00PM- 2:00PM for lunch  
Closed on Friday





# Loudoun Free Clinic Patient Newsletter



Esperamos que disfrute de nuestro LFC Newsletter al Paciente. Vamos a mantenerle al día de los cambios en la clínica y le daremos consejos de salud e información!

## RELLENOS DE RECETAS MEDICAS!

Con el fin de rellenar las recetas recibidas a través de la clínica (no Wal-Mart o otras farmacias), debe llamar 14 días antes que su medicamento se termine. No podemos proveerle ciertos medicamentos sin previo aviso. Por favor llame al **703-779-5419** para solicitar rellenos medicamentos.

- Deje su nombre deletreado, su número de teléfono y los nombres de los medicamentos que desea volver a llenar.
- Hable despacio y con claridad.

### Es su responsabilidad de:

- Mantener un registro de la cantidad de pastillas que le quedan para que no se le termine antes de recoger su relleno medicamento
- Traiga con usted la tarjeta clínica al momento de retirar su relleno

Ha dado las gracias a un voluntario hoy día? Nuestros voluntarios trabajan duro todos los días para asegurarse de que usted reciba la atención medica que necesita! Ellos están aquí por la bondad de sus corazones y les encantaría escuchar de usted!

## DATOS CURIOSOS

El órgano más grande del cuerpo es la piel. En un adulto cubre aproximadamente 20qd pies. La piel se renueva constantemente. Durante la vida, cada persona pierde alrededor de 40 lb de piel!

## VIDA SALUDABLE

**Beba más agua!** 70% del cuerpo humano esta compuesto de agua. Necesitamos agua para eliminar los residuos de nuestros sistemas. Perdemos agua a través de los riñones como orina, nuestra piel a través de la transpiración y de nuestros pulmones al respirar, incluso a través de nuestro intestino. Beber agua es una manera saludable para llenar nuestros estómagos y crear una sensación de saciedad sin agregar calorías, cafeína o edulcorantes. La próxima vez que usted quiere una bebida, elija el agua para una mejor salud y un cuerpo más feliz!

**Haga ejercicio!** Caminando a paso ligero 20 a30 minutos por día ayuda sus huesos, su presión, corazón. y disminuye el riesgo de otras enfermedades. (ver <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>)

*Por favor háganos saber cómo estamos trabajando. Ustedes nos pueden dejar una nota en el buzón de sugerencias.*

## RECOGIDA DE FARMACIA

### Recordatorio del horario de la Farmacia

Horas para recoger los medicamentos

Martes

9:30 a 12:30 de la tarde



Miércoles y jueves:

6:00 a 8:00 de la tarde

Recordatorio

Sus medicamentos estarán listos 10 días después de llamar con su orden. Por favor no venga a recoger sus medicamentos antes de este tiempo.

## RECORDATORIO DE LA CLÍNICA

Por favor recuerde traer su glucómetro todos sus medicamentos y venir 15 minutos antes de su cita



## HORARIOS CLINICOS

Lunes-Martes 9:30AM -5:00PM

Miercoles- Jueves 9:30AM- 9:00PM

Cerrado diario de 1:00PM- 2:00PM Para almuerzo.

Serrado viernes.

