

# Stay Informed While Staying Safe

## A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic

### Tercera Dosis or Booster Shot- Esto es lo que necesitas saber:

**Tercera dosis:** La tercera dosis de la COVID-19 vacuna será para las personas que tienen un sistema inmunitario comprometido y no tengo suficiente inmunidad.



- **Que es** inmunitario comprometido?: personas con un sistema inmunitario comprometido incluido pacientes en tratamiento con cáncer, pacientes con trasplante de órganos, pacientes con trasplante de células madres en los últimos dos años pasado, personas con enfermedad de inmunodeficiencia, HIV, y personas tomando medicinas que debilitan su sistema inmunitario.
- **¿Cuándo** puede recibir la tercera dosis? **¡Disponible ahora!** Cuatro semanas después de tu segunda dosis.
- **No estar seguro si eres elegible? Póngase en contacto con su doctor.**

**Booster Shot:** La inyección de refuerzo es para el público general personas que desarrollaron mejor protección cuando recibieron las primeras dos vacunas. Es posible que su protección podría disminuir con el tiempo pasado por eso se recomienda.

- **¿Quién es elegible?** Personas que se han vacunado completamente; residentes de centros asistenciales, trabajadores de la salud, etc.
- **¿Cuándo debería recibir el refuerzo?** **No está disponible ahora.** Más detalles pronto.

**A dónde puedes ir?:** Consulte con su farmacia y su departamento de salud local.

Sources: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>

### Reducir la propagación y vacunarse

Las vacunas previenen enfermedades graves y reducen la propagación de COVID-19. Vacunarse es su mejor defensa contra la gravedad de la variante Delta y nuestra mejor oportunidad para poner fin a la pandemia!

#### **FORMAS DE ACTUAR**

Vacunarse y ponerse la mascarilla son las formas más importantes de protegerse y proteger a los demás. Con el aumento de casos y hospitalizaciones en todo el estado, el Departamento de Salud Pública de California recomienda el uso de mascarillas en entornos públicos interiores, independientemente del estado de la vacuna.

Source: California Department of Public Health (CDPH)

### Healthy Aging Association puede ayudar con;

- Al hacer una cita de vacunación de COVID-19.
- Encontrar una vacuna más cerca a usted.
- Organizar transporte gratis por su cita de vacuna.
- Para las personas que no pueden salir de casa nosotros podemos conseguir que una enfermera venga a su casa para administrar la vacuna.
- Siga leyendo para obtener más detalles o llamar a el trabajador social aquí en (209) 525-4670.

### Obtenga su vacuna de COVID-19 hoy!

Las vacunas ahora están disponibles para todos sin costo. Recomendamos que las personas que tienen doce años y más deberían conseguir las vacunas de COVID-19.

Muchas farmacias en el condado de Stanislaus County están proporcionando COVID-19 vacunas;

- CVS
- Rite Aid
- Walgreens
- Walmart
- Costco (Sin estar miembro)
- Safeway

La mayoría de las farmacias no necesitan citas. Si ustedes necesitan ayuda para una cita por su vacuna, llamar a Healthy Aging Association al (209) 525-4670 y preguntar por Angel.

Source: <http://schsa.org/coronavirus/vaccine/>



### ¿Necesitan que lo lleven a su cita de vacunación?



MOVE está ayudando a los residentes del condado de Stanislaus County a vacunarse en asociación con Uber Health and Healthy Aging Association.

Si estás familiarizado con Uber, ustedes pueden programar tu propio viaje gratis por su cita de vacuna en el Uber app.

**Si no puede programar su cita gratis por su vacuna llame MOVE al (209) 672-1143.**

*\*\*Viajes proporcionados según la disponibilidad de los conductores de Uber\*\**

### COVID-19 vacuna para personas confinadas en la casa

¿Usted es un adulto mayor que necesita ayuda de otra persona para salir de la casa? El Healthy Aging Association estoy aquí para ayudar conseguir que una enfermera venga a su casa para administrar la vacuna.

Si tiene dificultades para llegar a un lugar de vacunación llame a **Healthy Aging Association at (209) 525-4670** y preguntar por Angel.

*Si un adulto mayor no puede llamar, un miembro de la familia puede llamar en lugar.*



## Reapertura de sitios de comida para personas mayores



En el condado de Stanislaus County la Área Agencia de envejecimiento está feliz por anunciar que muchos centros de comunitario para personas mayores ya están abiertos para cenar en persona. Por tiempo corto, voy a ser una opción para que ustedes puedan llevar su comida a su casa. La comida va a estar fresca cada día y voy a reemplazar los menús fríos. Los sitios van a necesitar un reservación un día primero.

- Hay menús frescos en estos sitios: Riverbank, Hughson, Mancini Hall Modesto, Grayson, Patterson, Newman, and Turlock.
- El centro de Gladys Lemmons en Oakdale va a abrir el Lunes, Septiembre 13<sup>th</sup>. El centro del Modesto para personas mayores no tiene planes por abierto hoy.

Si eres un adulto de 60 años o más y tienes interés en el programa de comida para personas mayores llama al **Senior Information Line at (209) 558-8698**. Cuando comemos comida saludable vamos a tener un cuerpo y mente más saludables!

## Maneras sencillas de moverse!

Hasta Marzo de 2020, 37% de personas mayores reportan que ellos están menos activos desde el comienzo de la pandemia. Moviendo menos lleva a disminución en su flexibilidad, fuerza, endura y su movilidad. Incluso, moviendo menos lleva a más riesgo de caída. Desde que comenzó la pandemia, 1 de cada 4 adultos se ha reportado una caída.

En buenas noticias moviendo no requisito que ustedes se muevan 30-60 minutos continuados y requieran cambiar su ropa. Ustedes pueden hacer cosas tan simple como limpiar su cocina, jardinería, pasar la aspiradora, o caminar con su perro. Varios movimientos que queman calorías y mantienen los músculos flexibles si están sentando más.

### **Aquí hay algunas formas sencillas de quemar algunas calorías;**

- Caminar en su casa cuando ve un comercial en su televisor.
- Caminar en su lugar cada hora.
- Pararse mas.
- Estira los tobillos una a la vez durante el día. Estos son ejercicios simples y se hacen en la clase Young at Heart para entrenar fuerza. Pasar la página para obtener más detalles.

Estos varios movimientos pueden reducir su riesgo de enfermedad crónica y puede mejorar su salud física y mental. diseases and improve both mental and physical health. Estos varios movimientos pueden ayudar a ustedes a vivir más extenso, más saludable y más independiente.

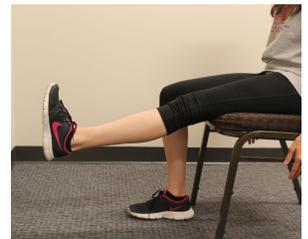
### POINT

1. Sit in good posture, lift one leg off of the floor, gently point your toes away. Hold for 6 seconds and continue to the Flex portion, step 2 below.



### FLEX

2. Continue in good posture, gently point your toes toward the ceiling. Hold for 6 seconds. Place your foot back on the ground and complete on the other leg.



Sources: [www.healthyagingpoll.org](http://www.healthyagingpoll.org)

[www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/7905/neat-ways-to-burn-more-calories](http://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/7905/neat-ways-to-burn-more-calories)

## Encuentra una forma de moverte que te traiga alegría!

Participando en algunas formas de ejercicio que dan alegría como caminar, bailar, o ejercicio, ustedes deben más probable que mantenerse activos. The Healthy Aging Association tiene varias opciones para ayudar adultos mayores a buscar clases de ejercicio adecuada para usted!

Si buscas una clase en persona de Young at Heart para entrenar fuerza, llama al Healthy Aging Association at (209) 525-4670 para buscar un lugar cerca de ti o recibir un actualización de una clase en la que estabas.



Si buscas una clase de Young at Heart para entrenar fuerza donde participar desde tu casa Healthy Aging Association tiene una clase en ZOOM lunes y miércoles desde 9:30 a.m. - 10:30 a.m. Llama a Healthy Aging Association en (209) 525-4670 o email [healthy.aging2000@gmail.com](mailto:healthy.aging2000@gmail.com) para registrarte hoy.

Source: <https://www.nia.nih.gov/health/participating-activities-you-enjoy>

## ¿Estás seguro en tu casa?

***Uno de cinco adultos mayores (21%) reportan que su habilidad en moverse en su casa disminuyó cuando comenzó la pandemia.***

El programa Dignity At Home program es por:

1. Adultos 60 o mas
2. Se cayó o tiene riesgo de caída
3. Cumplir con las pautas de ingresos



Una de cinco caídas lleva a lesiones graves, o morir, el Healthy Aging Association tiene recursos para prevenir caídas. Nosotros pueden evaluar sus necesidades, proporcionar recursos y educación, hacer recomendaciones, y es posible que nosotros pueda proporcionar accesorias para prevención de caídas. Asesorías como barras para agarrar, sillas para la ducha, barandas de inodoro, etc.

Si estás interesada en el programa Dignity At Home - para prevenir caídas llamar al Agencia de Área para Envejecimiento en (209) 558-8698 para comenzar el proceso.

Source: <https://www.healthyagingpoll.org/reports-more/report/physical-functioning-and-falls-during-covid-19-pandemic>  
<https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html>

**Created and Edited by: Healthy Aging Association**  
3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 | (209) 525-4670

***En español por favor llame (209) 525-4670***

**For Senior Information and Assistance contact (209) 558-8698**



*“Newsletter funding is provided by Together Toward Health, a program of the Public Health Institute, through funding from a group of philanthropic organizations in California who have contributed to a pool of funds to support and enhance local COVID-19 response efforts in communities disproportionately impacted by the pandemic.”*