

Stay Informed While Staying Safe

A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic

Vacunas de refuerzo- Lo que necesita saber:

QUIEN: Se recomiendan las vacunas de refuerzo COVID-19 después de la vacunación primaria. Sería para cualquier adulto mayor de 18 años.

QUE: El refuerzo de COVID-19 ayuda a mantener fuerte la inmunidad y aumenta la protección contra COVID-19. Puede recibir la dosis de refuerzo de su elección, siguiendo la finalización de su serie de vacunación primaria.

CUANDO: Se pueden recibir dosis de refuerzo después de completar la serie inicial de vacunas, que consiste en 1 dosis de la vacuna Johnson & Johnson o 2 dosis de Pfizer o Vacunas Moderna. Se recomienda el siguiente cronograma para las personas que recibieron las vacunas COVID-19 de Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson: referencia.

- Pfizer: al menos 6 meses después de completar la serie inicial de vacunas.
- Moderna: al menos 6 meses después de completar la serie inicial de vacunas
- Johnson & Johnson: al menos 2 meses después de completar la serie inicial de vacunas.

DONDE: Los refuerzos están disponibles a través de todos los canales actuales, incluidos los proveedores de atención médica, las farmacias del vecindario y la información de la clínica de vacunas del condado de Stanislaus (209) 558-7535. Para las personas mayores confinadas en el hogar que necesitan una vacuna: llame al (209) 525-4675 (un miembro de la familia puede llamar en nombre de la persona). Si necesita transporte a su cita para la vacuna COVID-19 o la vacuna contra la influenza, llame al (209)672-1143.

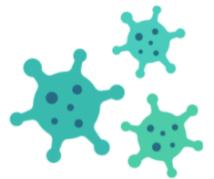
PORQUE: Todas las vacunas COVID-19 continúan brindando una protección significativa contra enfermedad, hospitalización y muerte. Sin embargo, ciertas poblaciones están experimentando una leve disminución en la efectividad de la vacuna contra la infección. Las dosis de refuerzo de las vacunas son muy comunes. Forman parte de la mayoría de las series de vacunas para niños y adultos para garantizar que una persona mantenga una inmunidad óptima contra la infección de una enfermedad.

Source: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/booster-vaccines-fact-sheet--en.pdf>

Edad, Condiciones Subyacentes Factores Principales en lo Avances

Entre las personas vacunadas, las que tienen más probabilidades de ser hospitalizadas con infecciones irruptivas de COVID-19 son las personas de edad avanzada y las personas con afecciones médicas subyacentes específicas. Por ejemplo, las personas completamente vacunadas con diabetes, enfermedad pulmonar crónica y enfermedad renal crónica tenían aproximadamente el doble de probabilidades de ser hospitalizadas con el innovador COVID que las personas vacunadas sin estas afecciones. Los ancianos son especialmente vulnerables a los casos de avance porque la vejez debilita el sistema inmunológico de una persona. Asegúrese de obtener su BOOSTER.

Source: <https://www.webmd.com/vaccines/default.htm>



¿Ya ha tomado su segunda vacuna?

Recibir la segunda dosis de las vacunas COVID-19 de dos dosis le brinda más protección contra una enfermedad grave. Las personas se consideran completamente vacunadas.

- 2 semanas después de su segunda dosis en una serie de 2 dosis (vacunas Pfizer o Moderna)
- 2 semanas después de una vacuna de dosis única (vacuna Johnson & Johnson's Janssen)

Si no cumple con estos requisitos, independientemente de su edad, NO está completamente vacunado. Siga tomando todas las precauciones hasta que esté completamente vacunado.

Si olvidó su segunda dosis, no es demasiado tarde. No es necesario reiniciar la serie. Complete su serie de vacunas hoy.

Source: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html?s_cid=11508:fully%20vaccinated%20delta%20variant.sem.ga:p:RG:GM:gen:PTN:FY21



¿Necesita que lo lleven a su cita de vacunación? ¿No hay problema!

El transporte MOVE está ayudando a los residentes del condado de Stanislaus a recibir sus vacunas COVID-19 y contra la influenza. Llame al transporte **MOVE para programar su viaje gratis en Uber marcando (209) 672-1143**. Si vive en Grayson, Patterson, o Newman llame a Caridades Católicas al (209) 593-6112.



Vacunación domiciliaria contra COVID-19

¿Es usted un adulto mayor que necesita ayuda de otra persona o usa muletas, un andador o una silla de ruedas para salir de casa? La Asociación de Envejecimiento Saludable está aquí para ayudarlo a conseguir que una enfermera entre en su hogar y le administre la vacuna COVID-19 sin costo alguno para usted.

Si tiene dificultades para llegar a un lugar de vacunación, llame a la Asociación de Envejecimiento Saludable al (209) 525-4670 y pida hablar con un trabajador social: Geneva o Sean, para que lo ayude a recibir su vacuna en casa.



Si un adulto mayor no puede llamar, un miembro de la familia puede llamar en nombre de la persona.

¡Prevenga la gripe con una vacuna contra la gripe!

La influenza, también llamada gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Es diferente del resfriado común o COVID-19, los cuales son causados por diferentes virus. La influenza es una enfermedad potencialmente grave que puede conducir a la hospitalización y, a veces, incluso a la muerte. La vacuna contra la gripe es una forma segura y eficaz de reducir la posibilidad de terminar en el hospital con una gripe grave. Este año, las personas con síntomas de gripe tendrán que hacerse una prueba de COVID-19 y quedarse en casa y aislarse/ ponerse en cuarentena de sus familias mientras esperan los resultados.

¿Cómo me beneficia la vacuna contra la influenza?

- La vacunación contra la influenza puede evitar que se enferme de influenza.
- Previene las hospitalizaciones relacionadas con la influenza
- Protege a sus seres queridos, con quienes trabaja y con quienes vive.

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe.
- Las personas de 65 años o más corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe en comparación con los adultos jóvenes sanos.
- Cualquier adulto con afecciones crónicas de salud tiene un mayor riesgo.
- Puede recibir la vacuna contra la gripe gratis de su proveedor de atención médica o farmacia local.

Source: Center for Disease Control and Prevention – Influenza (Flu)

Senior Advocacy Network ofrece el programa HomeShare

The Senior Advocacy Network (SAN) lanzó un nuevo programa en Julio de 2021 llamado HomeShare. Este servicio de emparejamiento reúne a los proveedores de viviendas (personas que tienen una habitación para alquilar) con los buscadores de viviendas (personas que buscan una habitación para alquilar) en función de intereses, estilos de vida y necesidades compartidas. El programa es gratuito y el proceso ofrece: verificación de antecedentes, visitas domiciliarias, presentaciones facilitadas, acuerdos de convivencia por escrito y apoyo de seguimiento. HomeShare está abierto a personas de todas las edades, pero se les da prioridad a las personas mayores. Vaya al sitio web, envíe un correo electrónico a SANhousingprogram@gmail.com, o llame al (209) 577-3814 y pregunte por Hannah.

Source: <http://senioradvocacynetwork.org/homeshare/>

Reapertura de los sitios de almuerzos para personas mayores

La Agencia de Envejecimiento del Área del Condado de Stanislaus se complace en anunciar que los 9 sitios de Almuerzos para personas mayores del condado están abiertos para cenar en persona. Únase a nosotros para un almuerzo fresco y nutritivo y para socializar: servimos el almuerzo entre las 11:30 del mediodía la mayoría de los días de semana. Se requieren reservaciones. Contribución voluntaria de \$3.00 comida.

Las personas mayores de 60 años que estén interesadas en el programa de almuerzos para personas mayores deben llamar al **(209) 558-8698 para obtener más detalles**. Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



Menaje hoy sus inquietudes acerca de las caídas

Ha tenido una caída recientemente o le preocupa la posibilidad de caerse? **A Matter of Balance: Managing Concerns About Falls** es un programa basado en evidencia que ayuda a los adultos mayores a reducir su miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad. La próxima clase en persona A Matter of Balance se reunirá los martes a partir de enero. Las clases se reunirán una vez a la semana durante 8 semanas en sesiones de 2 horas.

Para obtener más información o para inscribirse en esta clase, comuníquese con Healthy Aging Association al (209) 525-4670. Las clases están limitadas a 12 personas y se tomarán precauciones para garantizar la salud y seguridad de todos.



Source: <https://www.healthyagingassociation.org/a-matter-of-balance.html>

Hacer que su hogar sea seguro, paso a paso

Lois es una mujer fuerte e independiente de 90 años. Vive en una casa grande y tiene un alto riesgo de sufrir caídas, ya que obtuvo una puntuación de 29/30 en una evaluación de riesgo de caídas. Lois tenía preocupaciones que estaban principalmente en su baño principal. Su objetivo era hacer que el área de la ducha y el inodoro sea a prueba de caídas. Con la ayuda del programa **Dignity At Home**, Lois se siente mucho más segura y su miedo de caerse se ha reducido considerablemente. Pudimos facilitar el baño al proporcionar una barra de agarre y un soporte de cabezal de ducha de mano en la pared inferior de la ducha para que alcanzarlo sea más fácil y seguro. Ahora Lois tiene la confianza de no caerse mientras se baña!



¿Qué es el programa Dignity At Home-Prevención de caídas? Es un programa que proporciona a los adultos mayores evaluaciones en el hogar de posibles riesgos de caídas, accesorios o herramientas para la prevención de caídas para el hogar y educación para la prevención de caídas, todo sin costo. Algunos requisitos incluyen tener 60 años o más, tener riesgo de sufrir caídas y cumplir con las pautas de ingresos.

Si está interesado en el programa **Dignity At Home - Fall Prevention Program** por favor llame a la **Area Agency on Aging at (209) 558-8698** para comenzar el proceso.

Source: <https://www.healthyagingassociation.org/dignity-at-home.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



TOGETHER
TOWARD HEALTH

“Newsletter funding is provided in part 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.”