



Stay Informed While Staying Safe

A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic

Lo que necesita saber sobre el coronavirus

Termina la emergencia de salud pública -(SMARTER) Plan en uso

A medida que finaliza el estado de emergencia de salud pública de 3 años de COVID...la causa sigue aquí. ¿Qué quiere decir esto? La declaración de emergencia de COVID 19 del estado de California finalizó el 28 de Febrero. La declaración de emergencia proporcionó mandatos, fondos estatales y federales para combatir el virus COVID. El final de la declaración significa un cambio en el uso de los fondos gubernamentales, y eliminando gradualmente las regulaciones y órdenes que han estado en vigor. California seguirá usando el plan (SMARTER) .

S - Shots (Disparos)	Manténgase al día con vacunas y refuerzos.
M- Masks (Máscaras)	3 de Abril: mandatos para el uso de máscaras en instalaciones médicas y los consultorios médicos terminarán. Las máscaras son siempre una opción para que cualquiera las use en cualquier momento.
A - Awareness (Conciencia)	13 de Marzo: el aislamiento por prueba COVID positiva es de 5 días; Si el paciente se siente bien, se mejoran los síntomas y sin fiebre por 24 horas.
R - Readiness (Preparación)	Manténgase al día con la información, vacunas y quedarse en casa cuando no se sienta bien.
T - Testing (Pruebas)	Menos énfasis en las pruebas negativas. Las pruebas se pueden obtener a través de farmacias y proveedores de atención médica.
E - Education (Educación)	11 de Noviembre: California tiene 6 meses agregados a la regla federal del 11 de Mayo que finaliza... Seguro de salud,, Medicare, es seguir cubriendo, sin costo para el paciente por vacunas, prueba y tratamiento.
R - Rx for treatment (para tratamiento)	Los tratamientos deben iniciarse dentro de los 5 días posteriores a los síntomas para obtener mejores resultados. Se puede obtener a través de un proveedor de atención médica y algunas farmacias.

Los refuerzos actualizados reducen el riesgo de hospitalización; estudios muestran. Un estudio publicado por el Center for Disease Control (CDC) el 16 de Diciembre, descubrió que los adultos de 65 años o más que recibieron un refuerzo bivalente COVID-19 actualizado vieron reducido su riesgo de hospitalización en un 73 por ciento en comparación con sus pares que recibieron solo las vacunas originales contra el COVID-19. Un segundo estudio, también publicado por el CDC el 16 de Diciembre, descubrió que los nuevos refuerzos dirigidos a Omicron pueden reducir el riesgo de COVID-19 grave en todos los adultos en un 50 % o más. Los funcionarios de salud alientan a todas las personas elegibles para un refuerzo bivalente a obtener uno lo antes posible en un esfuerzo por evitar una oleada invernal de enfermedades graves. “Con la



co-circulación de múltiples virus respiratorios, incluido SARS-CoV-2 (COVID), Influenza y virus respiratorio sincitial (RSV), la vacunación contra enfermedades respiratorias para las cuales hay vacunas disponibles es especialmente importante para prevenir enfermedades que resultan en encuentros de atención médica y para reducir la tensión en el sistema de atención médica,” de acuerdo a un Center for Disease Control (CDC) Report.

Los funcionarios de salud continúan recomendando refuerzos bivalentes para adultos mayores. Mantenerse al día con las vacunas es la herramienta más efectiva que tenemos para reducir la muerte, hospitalización, y enfermedad grave de COVID-19, de acuerdo con la Center for Disease Control (CDC) y la Food and Drug Administration (FDA). Los datos muestran que para aquellos que recibieron una vacuna bivalente actualizada, se redujo el riesgo de hospitalización por COVID-19 en casi tres veces en comparación con aquellos que fueron vacunados previamente pero no han recibido la vacuna actualizada.

Quién está en riesgo de COVID-19

Cualquiera puede contraer COVID-19, pero algunas personas corren más riesgo de lo que los expertos llaman “enfermedad severa,” momento en el que se puede requerir hospitalización o cuidados intensivos. Los adultos mayores son más propensos que los jóvenes, personas más saludables experimentan una enfermedad grave por COVID-19. La gran mayoría de las muertes por COVID-19 en los Estados Unidos han ocurrido entre personas de 50 años o más. – **y el riesgo aumenta con la edad.**

Los adultos de cualquier edad con afecciones médicas subyacentes tienen un mayor riesgo de complicaciones por una infección por coronavirus.

¿Qué puede hacer USTED para reducir su riesgo? Vacuna y Recibe Refuerzo

En Stanislaus, el nivel comunitario de COVID-19 es;

MEDIO

Métricas semanales utilizadas para determinar el nivel comunitario de COVID-19

Tasa de casos por 100,00 población
58.11

Nuevas admisiones de COVID-19 por 100,000
10.9

% Camas de hospitalización del personal en uso con COVID-19 confirmado
6.5%

% Vacunados en el Condado de Stanislaus

1 Dose **66.5%**

2 Doses **60.7%**

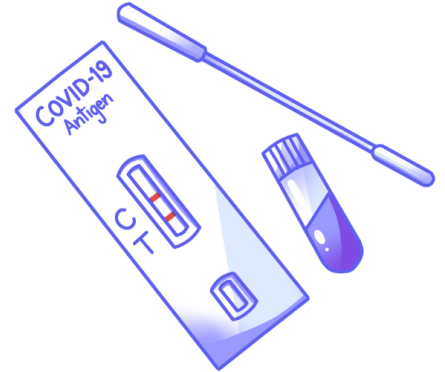
Disparos de refuerzo **31.1%**



Pruebas en Caseras

Hay muchas maneras de obtener autoevaluaciones:

- **Obtenga autoevaluaciones sin costo de las farmacias minoristas participantes.** Medicare El miembro puede visitar [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) para las farmacias participantes y presentar su tarjeta de identificación de Medicare en el mostrador de la farmacia.
- **Kaiser Permanente miembros** puede solicitar 4 autoevaluaciones a la vez sin costo alguno. Las pruebas llegan por correo, típicamente dentro de 3-4 días.
- **Solicite autoevaluaciones del Gobierno Federal.** El gobierno federal ha reiniciado su programa para entregar 4 autoevaluaciones gratuitas por hogar. Ir a [; covid.gov/tests](https://www.covid.gov/tests).



(Si necesita ayuda para ordenar llame al: Healthy Aging Association at (209) 525-4670)

La FDA ha extendido la vida útil de algunas marcas de pruebas caseras de antígenos de COVID-19. Puedes visitar el FDA's sitio del web, [fda.gov](https://www.fda.gov) y escriba la marca de la prueba (e.g., IHealth o CareStart) en el campo de búsqueda para ver si su prueba se ha visto afectada y ver la nueva fecha de caducidad. TLa extensión de la fecha de caducidad significa que su prueba sigue siendo efectiva y confiable si sigue las instrucciones del fabricante.

Encuentre un sitio de pruebas y vacunas en persona

Test and Treat sites en Salida y Turlock han cerrado.

COVID Clinic – 3401 Dale Road (Vintage Faire Mall) , Suite 483 (Testing ONLY)

Stanislaus Public Health Immunization Clinic (Vacunas solo para no asegurados)
401 Paradise Road, Suite E. Modesto

Kaiser Permanente proporciona vacunas a los no miembros.

Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre las vacunas..

Most large farmacias; Proporciona pruebas y vacunas.; CVS, Rite Aid, Walgreens, y Walmart.

Treatments

Hay varios medicamentos disponibles para tratar COVID-19, aunque esta lista cambia a medida que surgen nuevas variantes. Con el lote actual de subvariantes de omicron circulando, Hay tres tratamientos disponibles.:

- Paxlovid, -una pastilla antiviral oral recetada
- Veklury -(Remdesivir), un medicamento antiviral administrado por vía intravenosa
- Lagevrio -(Molnupiravir), una pastilla antiviral oral recetada.

Si da positivo por COVID-19, Hable con su médico de inmediato sobre las opciones de tratamiento. Estos medicamentos funcionan mejor cuanto antes los empiece a tomar.

Young at Heart Strength Training

Este programa es una intervención basada en evidencia y probada en la práctica para adultos mayores de 60 años en adelante, que ha demostrado reducir el riesgo de caídas. El Young at Heart Strength Training El programa se enfoca en aumentar la fuerza, mejorar el equilibrio y la flexibilidad. The goal is to keep participants functioning as they age and accommodate most fitness levels. La clase utiliza tubos de resistencia y está dirigida por instructores de fitness capacitados y certificados.

- Las clases se reúnen en persona en todo el condado de Stanislaus o virtualmente a través de Zoom. **Llamar Healthy Aging Association a (209) 525-4670 for more information.**



¿Le preocupa caerse??

Únase a nuestro curso de 8 semanas para aprender a reducir los temores de caerse a través de una discusión en grupos pequeños y una sesión con un fisioterapeuta. La próxima clase de A Matter of Balance Modesto será los martes a partir 4 de abril - 23 de mayo de 2023 de 9:30 A.M. - 11:30 A.M. El espacio es limitado. Para más información o para registrarse, llame al **Healthy Aging Association at (209) 525-4670.**



Healthy Aging Association

Our Mission is “to help older Americans live longer, healthier, more independent lives by promoting increased physical activity, sound health, and nutrition practices.”

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

Thank you to The Center at Sierra Health Foundation who support our local COVID-19 response efforts.

