



# Stay Informed While Staying Safe

## Un Boletín en Respuesta a La Pandemia de COVID-19

### Stanislaus County Sigue Siendo Una Zona Conflictiva Para Omicron

- ★ Los nuevos datos de CovidActNow indican que el condado de Stanislaus permanece en una tasa de casos de alto nivel de riesgo comunitario para COVID-19.
- ★ El promedio de casos diarios en el condado de Stanislaus a partir del 7 de marzo es de 107
- ★ El condado de Stanislaus ocupa actualmente el puesto 18 en California con las tasas más altas de infección por COVID-19 y es más vulnerable que 91 % de los condados del país.
- ★ Las personas mayores de 65 años representan el 70 % de todas las muertes del condado de Stanislaus por COVID-19, y las personas de 50 a 64 años representan el 14 %.

Source: <https://www.cdc.gov/> & <https://covidactnow.org/>

### Conozca Su Riesgo Con COVID-19

Inmunocomprometidos o con Enfermedades Crónicas	Unvaccinated	Vaccinated
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.</li> <li>● Es posible que deba tomar precauciones adicionales para mantenerse a salvo, incluso si tienen todas sus vacunas contra COVID-19.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mayor riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por COVID-19.</li> <li>● Se recomienda seguir las medidas de prevención, como el uso de mascarillas, para mantenerse protegido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Protegido contra la infección grave por COVID-19.</li> <li>● Reducción del riesgo de hospitalización y muerte.</li> <li>● Ser reforzado ayudará en los niveles de protección.</li> </ul>

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019>

### ¡Equipos Adicionales de Prueba en el Hogar Están Disponibles!

- Un conjunto adicional de 4 kits de prueba de COVID-19 en el hogar ahora está disponible a través del gobierno federal.
- Para recibir el suyo visite: [www.covidtests.gov](http://www.covidtests.gov).
- Si tienen algún problema por favor llamen a Healthy Aging Association at (209) 525-4670.

## Condiciones de Salud Subyacentes y COVID

Un nuevo estudio conducido por el CDC descubrió información importante de la relación con las condiciones médicas subyacentes y las enfermedades graves entre los adultos.

### Información Principal del Estudio

- Ciertas condiciones médicas subyacentes aumentaron el riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- Tener múltiples condiciones también aumentó considerablemente el riesgo.
- La obesidad, la diabetes, y el trastorno de ansiedad tienen la asociación más fuerte con la muerte por COVID-19.
- El riesgo asociado con una condición aumenta con la edad.

¿Qué significa esto?

- Las personas con afecciones médicas subyacentes y de mayor edad deben tomar precauciones adicionales para protegerse del COVID-19.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/>

## Información de Máscaras Para Adultos Mayores

A pesar del mandato relajado de máscaras en California, Stanislaus Health Services Agency aún recomienda **encarecidamente** el uso continuo de máscaras para protección.

Lo Qué Puedes Hacer Para Seguir Protegiéndote:

- Continúe usando una máscara en interiores.
- Manténgase al día con las vacunas COVID-19 (y refuerzo).
- Hágase la prueba si tiene algún síntoma.
- Continúe con la distancia social y lávese las manos con frecuencia.



El enmascaramiento universal para personas vacunadas y no vacunadas todavía es obligatorio en el condado de Stanislaus y en todo California en transporte público, refugios de emergencia e instalaciones de atención médica.

Source: [modbee.com](http://modbee.com)

## ¿No Puede Salir de Su Casa Para Una Cita de Vacunación?



¿Es usted un adulto mayor que no puede salir de su casa para recibir la vacuna COVID-19, la vacuna de refuerzo o la vacuna contra la gripe? Healthy Aging Association le ayudará a programar una cita para que una enfermera vaya a su hogar y le administre la vacuna que está solicitando.

¡El Programa Homebound es un gran programa que le trae la vacuna!  
¡Llámenos al (209) 525-4670 para hablar con un trabajador de extensión y comenzar el proceso de programar su cita hoy!



## ¿Necesita Que Lo Lleven A Su Cita de Vacunas? ¿No Hay Problema!

MOVE es un programa que ayuda a los residentes del condado de Stanislaus con el transporte hacia y desde las citas de vacunación contra el COVID-19 y la gripe. Llame a MOVE para programar su cita de viaje gratis en Uber hoy (209) 672-1143. Si vive en Grayson, Patterson o Newman, llame al (209) 593-6112 y Catholic Charities lo ayudará con sus necesidades de transporte. Si tiene alguna pregunta, llámenos al (209) 525-4670.

## ¿Tienes Miedo de Caerte!?

¡Un consejo para prevenir caídas!

- ★ Actividad física puede contribuir a la prevención de caídas. El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de caídas al mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza.

El programa Dignity At Home - Fall Prevention trabaja para tener accesorios de prevención de caídas instalados en su hogar **sin costo para usted!**

Para Qualificar:

- Debe de ser al menos 60 años o discapacitado.
- Ha tenido una caída anteriormente o corre el riesgo de caerse.
- Requisitos de ingresos mensuales:
  - 1 Persona- \$3,329 o menos
  - 2 Personas - \$3,804 o menos

Si tiene preguntas llame a Healthy Aging Association al (209) 525-4670 o contacte el Senior Information Line para empezar el proceso ahora! **(209) 558-8698.**

## Clase de Nutrición Food Smarts

Healthy Aging Association ofrecerá clases de nutrición en línea que se enfocan en cómo planificar comidas bien balanceadas, aprender estrategias simples para comer de manera saludable y participar en actividades divertidas como demostraciones de alimentos. ¡Únase a nuestra clase Food Smarts, que se ofrece en Zoom! Las clases se reúnen virtualmente durante 5 semanas y permiten a los participantes discutir varios temas de salud y explorar nuevas recetas.

Nuestra próxima clase si está interesado en unirse:

- Lunes a las 11:00 a.m. desde Marzo 21 - Abril 18

Para registrarse, mande correo electrónico a [healthy.aging2000@gmail.com](mailto:healthy.aging2000@gmail.com) o llame Healthy Aging Assoc. al (209) 525-4670.

**The Dignity At Home - Fall Prevention Tip**

Exercise to Prevent Falls:

- We lose muscle as we age
- Just doing a light exercise daily can decrease your chance of falling
- Make sure when you exercise you do so safely





## COVID-19 Outreach y Kits de Prueba

La prueba de COVID-19 es una de las formas más útiles de protegerlo a usted y a los demás de reducir las posibilidades de propagar el COVID-19. ¡Llame o visite su farmacia más cercana para programar una cita de prueba, o visite [www.covidtests.gov](http://www.covidtests.gov) para pedir su kit de prueba gratis hoy!

Cuando hacerse la prueba:

- Si tiene algunos síntomas de COVID-19
- Al menos 3-5 días después del contacto conocido o sospechado con COVID-19
- Antes y después de viajar

¡Healthy Aging Association le gustaría venir y hacer una presentación de salud en su comunidad! La presentación incluye la distribución de kits gratuitos de prueba de COVID-19 en el hogar para los que atienden. Llámenos al (209) 525-4670 si usted o alguien que conoce podría estar interesado en esta oportunidad, o si tiene alguna pregunta.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus>

## ¡Reserve la Fecha Para el Próximo Evento de Healthy Aging Association!

*In honor of our past and present participants and instructors who encourage us to keep moving and feeling Young at Heart join us at our 15th annual fundraiser*

### **AGE WITH MOVEMENT CELEBRATION**

**Friday, May 6, 2022**

**8:00 a.m. - 12:00 p.m.**

**East La Loma Park, Modesto**

**Free event | Fitness Fun**

**add on an exclusive event shirt and bag for \$20.00**

Register today by visiting [www.healthyagingassociation.org](http://www.healthyagingassociation.org)  
or by calling (209) 525-4670

**Creado y editado por: Healthy Aging Association**  
3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 | (209) 525-4670

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

**Para Informacion Para Adultos Mayores y Asistencia Llame al (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.”*