

Stay Informed While Staying Safe

A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic

CDC Booster Recomendaciones

Esta información es del CDC directo hasta Viernes, Septiembre 24, 2021. Por el informacion en el sitio visito en: www.cdc.gov/media/releases/2021/p0924-booster-recommendations-.html

El CDC recomendar:

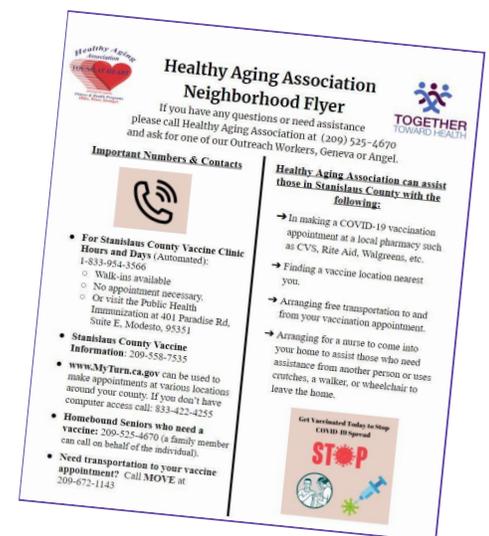
- Personas 65 y mejor y personas que viven en entornos de atención a largo plazo pueden recibir la tercera dosis de vacuna de COVID-19 seis meses después de la primera serie de Pfizer.
- Personas de 50-64 años pueden recibir la tercera dosis de la vacuna de COVID-19 seis meses después de su primera serie de Pfizer pero solo si tienen condiciones médicas.
- Personas de 18-49 años pueden recibir la tercera dosis de la vacuna de COVID-19 seis meses después de su primera serie de Pfizer pero solo si tienen condiciones médicas. Estos individuos deben pensar que son los beneficios y los riesgos.
- Personas de 18-64 años que tienen más riesgos para contracto COVID-19 debido a su trabajo puede recibir la tercera dosis de la vacuna para COVID-19 seis meses después de su primera serie de Pfizer

Muchos de las personas que están elegibles para la tercera dosis recibieron la primera serie de Pfizer más temprano y se van a beneficiar de una protección adicional. La variante Delta es muy dominante y es el rason para el incremento de los casos de COVID-19, una vacuna de refuerzo ayudará a fortalecer la protección contra enfermedades graves en aquellas poblaciones que tienen un alto riesgo de exposición al COVID-19 o las complicaciones de una enfermedad grave.

El CDC también evaluaron con una urgencia similar los datos disponibles en las próximas semanas para hacer rápidamente recomendaciones adicionales para otras poblaciones o personas que recibieron el Moderna o Johnson & Johnson vacunas.

COVID-19 Outreach

The Healthy Aging Association tiene trabajadores dedicados al alcance de COVID-19 en el condado de Stanislaus. Ellos hacen de golpes de puerta en puerta, entrega de material educación y presentaciones en todo el condado de Stanislaus. Los trabajadores pueden programar citas para vacunas, organizar transporte gratuito para ir a los sitios de las vacunas. Los trabajadores pueden organizar se para ir a la casa de las personas confinadas en el hogar para administrar la vacuna. Contacto (209) 525-4670 para más información.



Need Assistance to Get your Vaccine? No Problem!

Si necesita que lo lleven a su cita de vacunación, MOVE está ayudando a residentes en el condado de Stanislaus para recibir sus vacunas de COVID-19. Llame MOVE al (209) 672-1143 para programar su viaje gratis a su cita para la vacuna.

Para las personas mayores confinadas en el hogar que necesitan ayuda de otra persona, usar muletas, un andador o una silla de ruedas para salir de casa, llame a **Healthy Aging Association al (209) 525-4670** y solicite un trabajador social, para ayudar recibir su vacuna en casa sin costo para usted.

**Cuando un adulto mayor no puede llamar, los miembros de la familia pueden llamar en nombre de la persona.*

5 Ways to Protect Those You Love

Como comunidad, debemos estar atentos a aquellos que no están completamente vacunados, especialmente a los menores de la edad de 12 años que aún no puede vacunarse, y aquellos con una sistema inmunológico debilitado condiciones médicas subyacentes. Recuerde, cuando está en público, siga estos pasos para protegerse usted mismo y los demás.

1. **Vacunarse** - Healthy Aging Association lo alienta a vacunarse tan pronto como sea posible. Se ha demostrado que estas vacunas ayudan a proteger contra COVID-19.
2. **Usar una máscara** - En todos los entornos públicos interiores, debe colocarse una máscara sobre la nariz y la boca para máxima protección. En la mayoría de los casos no es necesario utilizar una máscara cuando están afuera.
3. **Evite las multitudes** - Los espacios llenos de gente, como restaurantes, cines, etc., lo sitúan en un nivel más alto de riesgo de COVID-19. Es mejor evitar los espacios interiores que no ofrecen aire fresco del exterior.
4. **Permanecer seis pies** - Independientemente del estado de vacunación, se recomienda permanecer a seis pies lejos de otros, algunos pueden tener el virus sin síntomas, y es posible que pueda propagarse COVID-19.

5. **Lavarse sus manos frecuentemente**- Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos, antes de tocarse la cara, después de ir al baño, después de salir de un lugar público, después de soplar nariz, toser o estornudar, después de manipular su máscara y después de tocar animales o mascotas.

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Don't Forget About Flu Season!

Es temporada de gripe, la vacuna es para todos! Reduce la propagación de la gripe al no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Lávese las manos con frecuencia y permanezca en casa si está enfermo. La vacuna contra la gripe está disponible

Why Wait? Schedule your COVID-19 Vaccine Today!



en la mayoría de las farmacias, y sus doctores. Visite: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm> para más información.

Ayudando a las personas en riesgo de caídas

Carlos, un caballero de carácter fuerte, alegre y valiente, es uno de los clientes a los que no gustaría destacar. Carlos, un solo español hablante con quien tuvimos el placer de trabajar a través del programa de Prevención de Caídas Dignity at Home. Juntos con su esposa e hija, es un gran ejemplo de cómo el trabajo en equipo puede hacer que el sueño trabaje. El trío jugó un papel importante para ayudarnos a lograr el otoño recursos de prevención para el cliente.

Carlos tuvo una puntuación de caída de 24/30, una puntuación que consideramos de muy alto riesgo para caídas. Pudimos proporcionar una silla de ducha para ayudar a reducir la posibilidad de caerse por agotamiento o por la aparición del dolor, y una barra para agarrar para ayudar a apoyarlo cuando sube y baja en diferentes niveles dentro de su casa. Con estos accesorios de prevención de lesiones y Carlos actitud receptiva, su riesgo de caída se ha reducido.

¿Qué es el programa de Prevención de Caídas Dignity at Home? El programa ofrece educación para la prevenciones de caídas, en casa evaluaciones y accesorios de prevención de lesiones en los hogares de quienes potencialmente corren el riesgo de caerse, todo sin cargo para el cliente.

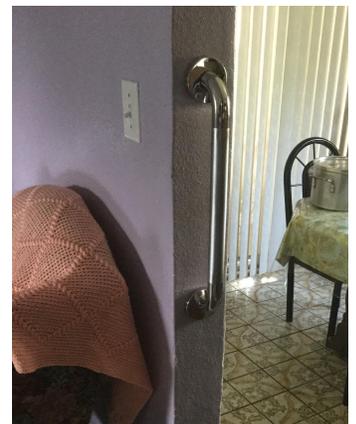
El programa tiene un par de requisitos:

1. Al menos 60 años de edad o discapacitados
2. Haber tenido una caída o estar en riesgo de sufrir una caída

Si este programa le parece adecuado para usted o para alguien que conoce, comuníquese con la Agencia del Área sobre Envejecimiento al (209) 558-8698 para ser preseleccionado para el programa. Para preguntas específicas sobre el programa comuníquese con la Healthy Aging Association at (209) 525-4670.

Senior Luncheon Sites Reopening

La Agencia del Área sobre Envejecimiento del condado Stanislaus ha abierto la mayoría de los Centros Comunitarios para Personas Mayores para cenar en persona. Por un corto tiempo, una comida para llevar la opción estará disponible para aquellos que preferían tomar su almuerzo en casa. Estas comidas se preparan frescas todos los días y reemplazan el programa anterior de comida en caja congelada. Se requiere reserva al menos un día en adelante. Si estas interesadamente llama al el línea para



información por personas mayores al **(209) 558-8698**

Staying Young at Heart

Con el clima de otoño acercándose rápidamente, es importante seguir haciendo del ejercicio y la actividad física una propiedad. Si tu actualmente haces ejercicio al aire libre, trate de abrigarse o espere hasta que la parte mas calida del dia para moverse.

Unase a una clase de Young at Heart Strength Training o prueba una clase online. Para encontrar una ubicación en persona más cerca de usted llame al Healthy Aging Association at (209) 525-4670. Las clases de Healthy Aging Association 's Young at Heart Strength Training unase online en Zoom Lunes y Martes en la mañana a las 9:30 a.m. hasta las 10:30 a.m. Para registrarse en las clases online, envíenos un correo electrónico a healthy.aging2000@gmail.com.



Mantenerse activo durante en los meses más fríos no solo ayuda a mantener la fuerza, el equilibrio y flexibilidad, pero también ayuda a los adultos mayores a continuar realizando sus actividades diarias con facilidad y disminuir sus posibilidades de sufrir una caída.

Source: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/how-to-stay-active-in-cold-weather>

Healthy Aging and Fall Prevention Virtual Summit October 18–22, 2021

Virtually and Drive Thru Distributions in
Modesto, Oakdale, Ceres, Newman, Grayson, Patterson, & Riverbank

For event information call (209) 525-4670

or visit www.facebook.com/4HealthyAging | www.healthyagingassociation.org/healthy-aging-summit

To view the Virtual Healthy Aging and Fall Prevention Summit follow us on Facebook or visit our website to view the videos and clips featuring the following Senior topics:

Monday—Diabetes & Oral Health | **Tuesday**—Healthy Lifestyles | **Wednesday**—Fall Prevention
Thursday—Infection Prevention | **Friday**—Stroke & Life Care Planning

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.”