

Manténgase informado mientras se mantiene a salvo

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

¿Cuál es la diferencia entre las vacunas?

“Muchos estadounidenses se han vacunado para protegerse contra el virus COVID-19. Si se pregunta qué vacuna es la mejor para usted, la respuesta corta es la que esté disponible para usted cuando califique. Todas las vacunas aprobadas por la FDA son seguras y eficaces ". Actualmente hay tres vacunas disponibles para su uso en los Estados Unidos, Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson (J&J), pero ¿cuáles son las diferencias?

1. Las tres vacunas comienzan a protegerlo poco después de ser administradas, incluso con la primera dosis. Sin embargo, se produce la máxima eficacia;
 - Pfizer -7 días después de la segunda dosis
 - Moderna - 14 días después de la segunda dosis
 - J&J - 28 días después de la dosis única
2. Las tres vacunas son altamente efectivas para prevenir infecciones graves y muertes relacionadas con COVID-19 (los siguientes porcentajes deben considerarse estimaciones).
 - Las tres vacunas son 100% efectivas contra las muertes relacionadas con COVID-19.
 - Los tres son altamente efectivos para prevenir infecciones graves relacionadas con COVID-19.
 - Pfizer - 75% efectivo contra infecciones graves y 95% efectivo contra todas las infecciones
 - Moderna - 100% efectivo contra infecciones graves y 94,5% efectivo contra todas las infecciones.
 - J&J - 85% efectivo contra infecciones graves y 66% efectivo contra todas las infecciones.

Información proporcionada por www.publichealthcollaborative.org, para obtener la información más reciente sobre las vacunas COVID-19, visite www.CDC.gov/coronavirus.

Dónde obtener su vacuna COVID-19

Se recomienda que reciba la vacuna de su proveedor de atención médica o de una farmacia; si no puede hacerlo, el condado de Stanislaus ahora proporciona vacunas para los siguientes grupos:

- Trabajadores de la salud
- Residentes de cuidados a largo plazo
- Individuos de 65 años o más
- Educación y Puericultura
- Comida y Agricultura
- Limpieza / Custodia
- Servicios de emergencia
- Condiciones/discapacidades médicas que califican
- Espacios de Vida Agrupados
- Tránsito público

A partir del 1 de abril de 2021

- Individuos mayores de 50 años

A partir del 15 de abril de 2021

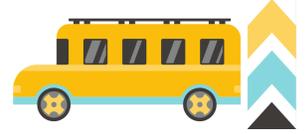
- Individuos mayores de 16 años

Para obtener información sobre los días y horarios de la Clínica de Vacunas, llame al 1-833-954-3566 o para más

información sobre Coronavirus llame al (209) 558-7535 o visite: www.schsa.org/coronavirus/vaccine

¿Necesita que lo lleven a un lugar de vacunación?

Modesto Dial-A-Ride (MADAR) ofrece transporte GRATUITO de puerta a puerta a TODOS los sitios de vacunación COVID-19 del condado de Stanislaus. ¡No es necesario que esté registrado en MADAR para utilizar este servicio! Para obtener más información o para reservar su viaje de vacunas, llame al (209) 527-4900.



Caridades Católicas también ofrece transporte GRATUITO a los sitios de vacunación COVID-19 para personas mayores de 60 años y para adultos discapacitados mayores de 50 años, que viven en el condado de Stanislaus o el condado de San Joaquín. Los viajes para las citas para la vacuna COVID-19 requieren un aviso de 4 a 5 días hábiles para programarlas. ¡Llame al (209) 593-6112 para el condado de Stanislaus o al (209) 812-0715 para el condado de San Joaquín para reservar hoy!

Qué hacer después de recibir la vacuna

Una vez que esté completamente vacunado contra COVID-19, tomar las siguientes precauciones en público puede ayudarlo a mantenerse a usted y a los demás a salvo: usar una máscara, mantenerse a 6 pies de distancia de los demás y evitar las multitudes y los espacios mal ventilados.

Si ha estado en contacto con alguien que tiene COVID-19, los CDC dicen que no es necesario que se mantenga alejado de los demás ni se haga la prueba a menos que tenga síntomas. Si vive en un entorno grupal y está cerca de alguien que tiene COVID-19, se recomienda mantenerse alejado de los demás durante 14 días y hacerse la prueba, incluso si no experimenta síntomas.



Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>

Prueba de COVID-19

Las pruebas de COVID-19 en toda la comunidad pueden ayudar al condado de Stanislaus a pasar de manera segura a los siguientes niveles. Las pruebas generalizadas no solo brindan una descripción general más precisa de cuántos casos existen en nuestra comunidad, sino que también pueden ayudar a aumentar nuestra comprensión de las transmisiones comunitarias de COVID-19 para estar preparados para detener un brote.

Aquí hay algunos sitios de prueba de COVID-19 en el área:

OptumServe: Pruebas en la oficina y Drive-Thru (las ubicaciones y los horarios se enumeran a continuación)

Llame al 1 (888) 634-1123 para hacer una cita. Las ubicaciones están sujetas a cambios

<p>Rube Boesch Center 275 North Orange Street Turlock, CA 95382 Domingo-Viernes, 7am-7pm</p>	<p>County Center III - Learning Institute 917 Oakdale Road Modesto, CA 95355 Domingo-Jueves, 7am-7pm</p>
<p>Salida Library (Auto-servicio) 4835 Sisk Road Salida, CA 95368 Lunes-Viernes, 7am-7pm</p>	<p>Otros Proveedores de Pruebas Curative Visita https://curative.com/ para encontrar una ubicación móvil cerca de usted.</p>

fuentes: <http://schsa.org/coronavirus/testing/>

Rincón del cuidador

Linda Lowe - Area Agency on Aging

1. **Busque el apoyo** de otros cuidadores. ¡No estás solo!
2. **Take care** of your own health – your loved one needs you to be healthy.
3. Acepte ofertas de ayuda y sugiera cosas específicas que las personas puedan hacer para ayudarlo.
4. Aprenda a comunicarse eficazmente con los médicos.
5. Ser cuidador es un trabajo duro, así que tome descansos de relevo con frecuencia.
6. Esté atento a los signos de depresión: busque ayuda profesional cuando la necesite.
7. Esté abierto a las nuevas tecnologías que pueden ayudarlo a cuidar a su ser querido.
8. Organice la información médica para que esté actualizada y sea fácil de encontrar.
9. Asegúrese de que los documentos legales estén en orden.
10. ¡**Date crédito** por hacer lo mejor que puedes en uno de los trabajos más duros que existen!
11. **Comuníquese con la Agencia del Área sobre el Envejecimiento, 209-558-8698, para obtener ayuda.**
12. **Alzheimer's Association 24 horas al día, 365 días a la línea directa 800-272-3900; Soporte y recursos en línea: www.alz.org.**

Comidas para personas mayores disponibles

La Agencia de Envejecimiento del Área del Condado de Stanislaus está ayudando a quienes necesitan recibir comidas nutritivas. Las personas mayores de 60 años o más que estén interesadas en el Programa de comidas para personas mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse para recoger alimentos en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Oakdale, Modesto, Patterson o Turlock (a pedido) llamando a Información para personas mayores Línea al (209) 558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



Area Agency on Aging

¡Cuatro beneficios de moverse y mantenerse activo!

1. Al moverse, está fortaleciendo sus músculos, lo que mejora la estabilidad, el equilibrio y la coordinación.
2. El ejercicio mejora la presión arterial en personas con hipertensión.
3. Quienes hacen ejercicio tienden a experimentar menos dolor y una mejor función articular.
4. Moverse ayuda a mantener su independencia: le ayuda a mantenerse fuerte a medida que envejece, lo que le permite seguir haciendo las cosas que disfruta con menos ayuda.

¡Hay muchas formas diferentes de moverse!

- Caminar a paso ligero
- Aeróbicos
- Trabajos de jardinería y jardinería
- Young at Heart Strength Training
- Baile
- Tai Chi
- Yoga



fuentes: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm

Prevención de Caídas Paso a Paso

La mayoría de las caídas son causadas por una combinación de factores de riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayores posibilidades tendrá de sufrir una caída. A continuación, se indican algunos pasos que debe seguir para ayudar a prevenir caídas:

1. **Habla con tu Doctor** - Pídale a su médico que evalúe su riesgo de sufrir caídas, revise sus medicamentos y verifique que esté obteniendo suficiente vitamina D.
2. **Hacer Ejercicios de Fuerza y Equilibrio** - Únase a un programa de ejercicios como Young at Heart Strength Training o pruebe el Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas para fortalecer sus piernas y mejorar su equilibrio.
3. **Hágase Revisar los Ojos** - Asegúrese de que un oculista le revise los ojos una vez al año y asegúrese de que sus anteojos estén actualizados.
4. **Haga su Hogar Seguro** - Quite los elementos con los que podría tropezar, agregue barandillas para mayor estabilidad y asegúrese de que su hogar tenga suficiente iluminación. Si necesita accesorios para la prevención de lesiones, el programa de prevención de caídas Dignity At Home podría ayudarlo. Complete la Entrevista previa a la evaluación llamando a la Línea de información para personas mayores al (209) 558-8698.
5. **Unirse A Matter of Balance** - Este programa basado en evidencia está diseñado para ayudar a reducir el miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores con preocupaciones sobre las caídas.

Para obtener más información, llame a Healthy Aging Association al (209) 525-4670.

funete: <https://www.mainehealth.org/healthy-communities/healthy-aging/matter-of-balance>

Distribuciones de Bolsas para Asistentes:

18 de Mayo - Healthy Aging Association oficina 1:00 - 4:00 pm

19 de Mayo - Conduzca por detrás de nuestra oficina 2:00 - 4:00 pm

Evento Virtual con Demostraciones de Fitness:

21 de Mayo: desde 9:30 a.m. - 11:30 a.m.

Para registrarse viste: <https://www.healthyagingassociation.org>

O llame (209)525-4670 para recibir un Formulario de registro en el correo.

El registro es GRATIS. Si quieres la exclusiva Red Healthy Aging - Camiseta y bolso de mano de Young at Heart, pedimos una donación mínima de \$15.00.

Age with Movement Celebration is Going Virtual!

This event is to honor and celebrate our past and present Young at Heart participants who remind us to keep moving and stay Young at Heart.



Creado y Editado por: Healthy Aging Association

3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 | (209)525-4670

Para información y asistencia para personas mayores, comuníquese con (209)558-8698



TOGETHER
TOWARD HEALTH

“Los fondos para el boletín son proporcionados por Together Toward Health, un programa del Instituto de Salud Pública, a través de fondos de un grupo de organizaciones filantrópicas en California que han contribuido a un fondo común para apoyar y mejorar los esfuerzos de respuesta locales al COVID-19 en comunidades afectadas de manera desproporcionada por la pandemia”.