

## Manténgase informada mientras se mantiene a salvo

### Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

#### Manténgase saludable reduciendo los factores estresantes

1. **Tome Descansos** - Tómese un descanso de leer, mirar y escuchar las noticias. Estar informado sobre lo que está sucediendo durante esta pandemia de COVID-19 es importante, sin embargo, demasiada información podría causar estrés innecesario. Intente consultar las noticias y las redes sociales solo un par de veces al día para reducir el estrés.
2. **Sea amable con su cuerpo** - Ayude a su cuerpo a estar lo más saludable posible comiendo alimentos nutritivos, durmiendo lo suficiente, limitando el consumo de tabaco y alcohol y haciendo ejercicio. Levantarse para estirarse o dar una caminata puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente. Manténgase al día con las medidas preventivas regulares y obtenga la vacuna COVID-19.
3. **Tome tiempo para relajarse** - Haz algo que disfrutes hoy y todos los días.
4. **Conéctate con otros** - Conéctese con amigos y familiares. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con otras personas de su confianza.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#everyone>

#### Si has sido completamente vacunado

“Las vacunas COVID-19 son efectivas para protegerlo de enfermarse. Las personas que han sido completamente vacunadas pueden comenzar a hacer algunas cosas que dejaron de hacer debido a la pandemia. Las personas completamente vacunadas deben seguir precauciones, como usar una máscara, mantenerse a 6 pies de distancia y evitar las multitudes y los espacios mal ventilados en lugares públicos hasta que sepamos más.”

<u>Actividad</u>	
Visite una casa o entorno privado sin máscara con otras personas completamente vacunadas de cualquier edad.	
Visite una casa o entorno privado sin máscara con un hogar de personas no vacunadas que no estén en riesgo de contraer una enfermedad grave.	
Viaja a nivel nacional sin una prueba previa o posterior al viaje.	
Viaja a nivel nacional sin estar en cuarentena después del viaje.	
Viaja internacionalmente sin estar en cuarentena después del viaje.	
Visite el interior, sin máscara, con personas con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.	
a reuniones medianas o grandes.	

## Estafa de encuesta posterior a la vacuna

Existe una nueva estafa dirigida a personas con la promesa de dinero en efectivo por realizar una encuesta fraudulenta posterior a la vacunación. Estos estafadores se comunican con usted por correo electrónico, llamada o mensaje de texto para invitarlo a dar información personal con la promesa de un premio o recompensa en efectivo al final de la encuesta. El estafador obtiene la información de su tarjeta de crédito alegando que usted solo tiene que pagar los gastos de envío y manipulación para recibir el premio.

**Para evitar ser victimizado** - Actualmente, no hay encuestas posteriores a la vacuna de Pfizer, Moderna o Johnson and Johnson. Cualquier correo electrónico o texto que se haya enviado en nombre de estas empresas en busca de información personal es una ESTAFA.

Si ha sido víctima de estas estafas, informe el incidente a su banco o institución financiera. Si recibe un correo electrónico o un mensaje de texto con respecto a este tipo de estafa, informe al Centro de IRP en IPRCenter.Gov.

Fuente: U.S. Immigration and Customs Enforcement,

<https://www.ice.gov/news/releases/hsi-partners-warn-consumers-covid-19-post-vaccine-survey-scam>.

## COVID-19 vs. Alergias

¡La primavera está sobre nosotros! No solo estamos experimentando un hermoso clima primaveral, sino que la temporada de alergias está en pleno apogeo para muchas personas. El COVID-19 y las alergias estacionales tienen muchos de los mismos síntomas, pero existen diferencias entre los dos. Por ejemplo, COVID-19 puede causar fiebre, dolores corporales y pérdida del gusto y el olfato, lo cual no es un síntoma común de las alergias estacionales. Si no está seguro de si está experimentando alergias estacionales o síntomas de COVID-19, considere hacerse la prueba de COVID-19.

Estos son algunos de los sitios de prueba del COVID-19 del condado:  
Llame al **1(888) 634-1123** para hacer una cita.

**Sitos de Prueba** (Sujeto a cambios).

**Rube Boesch Center - Turlock**  
Domingo-Viernes, 7am-7pm

**Salida Library (Drive-Thru)**  
Lunes-Viernes, 7am-7pm

**County Center III - Modesto**  
Domingo-Jueves, 7am-7pm

Otros proveedores de pruebas:  
curativo  
Visite <https://curative.com/> para encontrar una ubicación

	COVID-19	Allergias
Fever or chills	✓	✗
Cough	✓	✓
Body aches	✓	✗
Headaches	✓	✓
Tiredness	✓	✓
Loss of taste or smell	✓	✗
Shortness of breath	✓	⊖*
Sore throat	⊖	✓
Sneezing	✗	✓
Itchy or watery eyes	✗	✓
Runny or stuffy nose	⊖	✓

✓ Common  
⊖ Less Common  
✗ Not Common

\*Seasonal allergies do not usually cause shortness of breath, unless a person has a respiratory condition such as asthma that can be triggered by pollen.

 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#People-with-Seasonal-Allergies>

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

## 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 mayores que estén interesadas en el Programa de comidas para personas mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse para recoger una caja semanal de 5 comidas congeladas en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Oakdale, Hughson, Modesto, Patterson, Newman, o Turlock llamando a la Línea de senior information line al (209) 558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



## Comida y nutrición

¿Está buscando aprender a planificar comidas bien balanceadas, aprender estrategias simples para comer de manera saludable y un lugar para participar en actividades divertidas como demostraciones de comida? ¡Tenemos el taller perfecto para ti! ¡Únase a nuestra clase Leah's Pantry Food Smarts, que se ofrece en Zoom desde la comodidad de su hogar! Únase a nosotros del 27 de mayo al 1 de julio, durante 6 jueves a partir de las 2:00 p.m. - 2:45 p.m.

### Tacos de coliflor (Tamaño de porción para cuatro)

- 1 ½ cabeza de coliflor cortada en trozos pequeños
- 2 ⅔ dientes de ajo sin pelar
- 2 ⅔ cucharaditas de aceite de oliva
- 1 ⅓ cucharadita de pimentón
- 2/3 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/3 taza de queso rallado
- 2/3 taza de salsa
- Sal y pimienta para probar
- 8 Tortillas



### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 F
2. En un sartén para horno de tamaño mediano, coloque los trozos de coliflor y los dientes de ajo sin pelar. Ponga el aceite de oliva sobre la coliflor y luego espolvoree las especias por encima. Use sus manos para cubrir completamente la coliflor con aceite y especias.
3. Hornee durante 45 minutos a 1 hora, dependiendo de qué tan crujientes le gusten los floretes. Picar el ajo.
4. Una vez que la coliflor esté lista, calienta las tortillas en el microondas durante 20 a 30 segundos, o colócalas en un horno caliente cubierto con una toalla mientras preparas todo lo demás.
5. Coloque dos tortillas en cada plato y rellénarlas con una generosa ración de coliflor.
6. Espolvoree el queso rallado por encima y ponga salsa de su elección. ¡Disfrutar!

Para obtener más información sobre esta receta, visite [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)

## ¡Dos pasos para prevenir caídas!

1. **Manténgase activo** - Pruebe nuestras clases de entrenamiento de fuerza Young at Heart o Tai Chi para artritis y prevención de caídas que son cada semana en Zoom.
2. **Modifica su hogar** - Agregue iluminación adecuada, barras de apoyo en el baño y elimine el desorden. Llame al (209)558-8698 para obtener más información sobre cómo evaluar su hogar en busca de peligros de caídas.

## Mes de los estadounidenses mayores

Los estadounidenses mayores se celebran a nivel nacional cada mes de mayo. El tema para 2021 es "Comunidades de fuerza". El poder de la conexión y el compromiso en la construcción de comunidades sólidas es muy importante, especialmente durante estos tiempos difíciles.

Conectarnos con otros y compartir nuestras historias mejora nuestra salud y bienestar en general. Únase a nosotros y a la comunidad mientras celebramos a los adultos mayores que han demostrado fortaleza a lo largo de sus vidas al lograr el éxito, superar las dificultades y recordar las alegrías.  
#OlderAmericansMonth

- 1) **18 de Mayo a las 6:30 p.m.** - Los ganadores del Premio Senior 2021 se transmitirán en la reunión de Supervisores: <http://www.stancounty.com/board/broadcasting-schedule.shtm>  
Felicitaciones a los siguientes ganadores: Diane Talbert, John & Michaelen Klarich, Charles Holmberg, Merlin (Mel) Nomann y Ron Swift.
- 2) **21 de Mayo a las 9:30 a.m.** - Celebración de Age with Movement. Únase a una mañana de movimiento y sentirse joven de corazón desde la comodidad de su hogar. Este evento virtual incluirá demostraciones de fitness en Young at Heart Strength Training, Tai Chi y Pilates. Para obtener más información, consulte el cuadro a continuación.
- 3) **Entrenamiento de teléfonos inteligentes de CA Phones** - Entrenamiento GRATIS para teléfonos inteligentes ahora se ofrecen dos veces por semana en días consecutivos durante 1 hora cada día. Para obtener más información, llame al 1-866-271-1540 o envíe un correo electrónico a [smartphonetraining@ddtp.org](mailto:smartphonetraining@ddtp.org) para la próxima fecha de capacitación en línea.

Fuente: <https://acl.gov/oam/2021/older-americans-month-2021>



### Attendee Bag Distributions:

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 vistete: <https://www.healthyagingassociation.org>  
O llame (209)525-4670 para recibir un un registro en el correo.

El registro es GRATIS. Si quieres la exclusiva

Rojo Healthy Aging - Young at Heart camisa y bolsa, pedimos una donación mínima de \$15.00.



**Creado y Editado por: Healthy Aging Association**

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

*En español por favor llame (209)558-8698*

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



*“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.”*