



Manténgase informado mientras se mantiene a salvo

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

La importancia de hacerse la prueba en su condado

Todavía es muy importante hacerse la prueba de COVID-19 si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas; fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida de sabor u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, y/o diarrea. Si necesita hacerse la prueba, es especialmente importante que se haga la prueba en el condado en el que vive. Nuestro Condado no puede pasar a un nivel mejor si el número de personas que se someten a la prueba no es proporcional al número de casos de COVID-19. Hay varios sitios de pruebas disponibles en todo el valle en varios estacionamientos. El condado de Stanislaus tiene 4 ubicaciones para que usted pueda elegir;

Modesto, 95351 - Neighborhood Center en Marshall Park - 420 Chicago Ave., Ste. Un
 Modesto, 95355 - Centro del Condado III - Instituto de Aprendizaje - 917 Oakdale Road
 Salida, 95368 - Biblioteca Salida (Drive Thru) - 4835 Sisk Road
 Turlock, 95382 - Rube Boesch Center -275 North Orange Street

Para obtener información sobre las pruebas, llame al (888)634-1123, para preinscriba visite www.schsa.org/coronavirus/testing

Ubicaciones de prueba adicionales (curativas)

Lunes - Patterson en el Hammon Senior Center, 1033 West Las Palmas, 95363
 Martes - Riverbank en el Riverbank Community Center, 3600 Santa Fe St., 95367
 Jueves - Oakdale en el Centro de Recursos Familiares, 631 West F St., 95361
 Viernes - Ceres en CVOC Ceres, 3860 Brickit Ct. Suite A, Ceres 95307
 Sábados - Modesto en el King Kennedy Center, 601 Martin Luther King Dr., 95355

El proceso curativo:

1. Establezca una cita yendo a www.Curative.com/CA10 esto ayudará a que el proceso no tenga contacto. Seleccionará su sitio de pruebas, ingresará su información personal, información de seguro y seleccionará los síntomas que está sintiendo. *Las citas solo están disponibles con 4 días de anticipación.*
2. Llegue durante su ventana de cita de 30 minutos. Recibirá su kit de recogida de la furgoneta móvil.
3. El administrador de la prueba le pedirá que tose 3 veces en su brazo, y luego extraiga un hisopo de su kit de recolección y un hisopo en la boca en cada área que mencionen.
4. Coloque el hisopo en la bolsa de recogida y deje la bolsa en la papelera.
5. Se le enviará un mensaje de texto y un correo electrónico tan pronto como los resultados estén disponibles.

Fuente: www.curative.com/ca10

Vacunas COVID-19

Recibir una vacuna segura y eficaz es la herramienta más importante para ayudar a poner fin a la pandemia COVID-19. Para mantener a todos seguros y saludables, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus está utilizando la ciencia y los datos más relevantes disponibles para abordar la amenaza de COVID-19 para nuestra salud y bienestar económico, incluyendo el suministro de las vacunas COVID-19. Al vacunarse, podemos frenar el aumento y ayudar a nuestra comunidad, incluyendo nuestro sistema de salud, escuelas, compañeros miembros de la comunidad y empresas, a recuperarse.

MITO: Las vacunas COVID-19 pueden enfermarme con COVID-19. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), ninguna de las vacunas COVID-19 contiene el virus vivo que causa COVID-19, por lo tanto, la vacuna COVID-19 no puede enfermar con COVID-19.

Dónde vacunarse en el condado de Stanislaus

La vacuna COVID-19 está disponible para adultos mayores de 65 años. Las ubicaciones y horas de la clínica se actualizan semanalmente y están sujetas a cambios. Estas son algunas maneras de obtener su vacuna. También hay una nueva Línea de Información de la Clínica de Vacunas a la que puede llamar para recibir información sobre las ubicaciones y horas de la Clínica de Vacunas. Llame al 1-833-954-3566 para obtener la Línea de Información de la Clínica de Vacunas.

Opción 1: Pregúntele a su proveedor de atención médica (basado en citas)

Opción 2: Pregunte a su farmacia

Opción 3: Clínicas de Vacunación de Salud Pública - "Primero en llegar, por orden de llegada"

Debe vivir en el condado de Stanislaus y traer pruebas de residencia

- Modesto Centre Plaza - Calle 1000 L, Modesto, 95354
- Universidad Estatal de California, Stanislaus - Fitzpatrick Arena - 1 University Circle, 95382
- Gladys L. Lemmons Senior Center - 450 East A Street, Oakdale 95361
- Nueva ubicación en Patterson a anunciar.

Para obtener la información sobre la vacuna más actualizada:

Página principal de la vacuna contra el coronavirus: www.schsa.org/coronavirus/vaccine

StanEmergency Facebook: www.facebook.com/StanEmergency-Español-112750750362718

Línea de Información clínica de vacunas: 1 (833) 954-3566

Pasos a seguir después de recibir su vacuna COVID-19?

Para mejorar la eficacia de la vacuna, recuerde las siguientes medidas de salud pública:

1. Use una máscara sobre la nariz y la boca.
2. Manténgase a 6 pies de distancia de los demás.
3. Evite las multitudes.
4. Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón, o use desinfectante para las manos.
5. Quédese en casa cuando esté enfermo o no se sienta bien.

Comidas para personas mayores disponibles

La Agencia de Envejecimiento del Condado de Stanislaus está ayudando a aquellos que necesitan recibir comidas nutritivas. Los mayores de 60 años o mayores que estén interesados en el Programa de Comidas para Adultos Mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse para recoger alimentos en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Newman, Hughson, Oakdale, Modesto, Patterson o Turlock (bajo petición) llamando a la Línea de Información Senior al (209)558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



Area Agency on Aging

3 maneras de reducir el estrés

Muchos adultos mayores están especialmente estresados y ansiosos durante este tiempo debido a la pandemia COVID-19. Le animamos a tratar de encontrar alegría cada día, incluso en los momentos más pequeños. Estos son algunos consejos sencillos para ayudar a reducir el estrés durante estos momentos difíciles.

- **Siga moviéndose.** Intenta aumentar su frecuencia cardíaca durante al menos 30 minutos todos los días, ya que el ejercicio es un conocido refuerzo del estado de ánimo. Healthy Aging Association tiene dos opciones virtuales; Tai Chi para La artritis y prevención de caídas y entrenamiento de fuerza joven en el corazón. Llame al (209)525-4670 para comenzar o para obtener más información.
- **Tómese un descanso de la norma.** ¡Prueba algo nuevo! Disfrute de un paseo por la mañana con un amigo, experimente con una nueva receta o tome un pasatiempo interesante. A veces, simplemente cambiar su rutina diaria puede ayudar con el manejo del estrés.
- **Ríase todos los días.** Una de las maneras más fáciles de manejar el estrés es disfrutar de una risa! Ver una película de comedia, o coger el teléfono y llamar a un amigo o familiar, como dicen, la risa es la mejor medicina!

Fuente: <https://silvermaples.org/stress-reduction-tips-seniors/>

Manténgase en sus pies y prevenga las caídas

Las caídas son la principal causa de lesiones en adultos mayores de 65 años. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), cada segundo de cada día, un adulto mayor (mayores de 65 años) sufre una caída en los Estados Unidos. Las caídas no son parte del envejecimiento, ¡y se pueden prevenir!

Consejos para prevenir caídas:

- **Hable** - Comparta con su médico y sus seres queridos sus preocupaciones acerca de la caída.
- **Revise su medicamento** - Revise todos sus medicamentos con su médico o farmacéutico para discutir los posibles efectos secundarios de sus medicamentos.
- **Revítese los ojos** - Se recomienda que te revisen los ojos anualmente.
- **Manténgase activo** - Encuentre una actividad de fitness que le traiga alegría y programe en cada semana.
- **Haga que su hogar sea seguro** - Agregue barras de sujeción en su baño, deshágase de cualquier peligro de viaje y desorden, y tenga suficiente iluminación en toda su casa.

Nutrición y Salud Bucal

¿Sabías que su salud bucal puede afectar todo su cuerpo? Tener dientes y encías saludables es clave para experimentar una buena salud y bienestar total.

Estos son algunos datos a tener en cuenta al mantener una buena salud bucal:

- Las caries dentales pueden provocar infecciones, cirugías dolorosas y pérdida de dientes.
- La pérdida de dientes hace que sea más difícil hablar, comer y masticar.
- La enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- La enfermedad de las encías también puede ser un signo temprano de diabetes.

¿Cómo puedes mantener sus dientes y encías saludables?

- Cepille dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Algunos medicamentos pueden causar sequedad en la boca, pídale al médico un medicamento diferente que no le pueda causar esta condición.
 - Si no puede evitar la sequedad de boca, beba mucha agua, mastique chicle sin azúcar y evite el tabaco.
- Consulte a su dentista para limpiezas y chequeos regulares.
- Consuma una dieta saludable.

El Programa de Bolsa Verde "Go Green for Seniors" de Healthy Aging Association proporciona a las personas que tienen al menos 60 años de edad y/o discapacitados y los ingresos son elegibles con frutas y verduras y educación nutricional una vez al mes. Para obtener más información, llame al (209)525-4670.

Fuente: Kaiser Permanente y www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/adult_older

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



"Juntos hacia la salud, un programa del Instituto de Salud Pública, proporciona fondos de un grupo de organizaciones filantrópicas en California que han contribuido a un conjunto de fondos para apoyar y mejorar los esfuerzos de respuesta COVID-19 locales en comunidades desproporcionadamente afectadas por la pandemia".