

# Stay Informed While Staying Safe

## *A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic*

### **Nuevo Refuerzo "Bivalente" -Cuidate,Obtener el Refuerzo y Vacúnese Contra La GRIPE!**

Los refuerzos bivalentes actualizados para COVID-19 están formulados para proteger y luchar contra las variantes BA.4 y BA.5 de Omicron que son los que circulan actualmente en los Estados Unidos.

Si no es uno de los 7,6 millones de estadounidenses que ya han recibido el refuerzo COVID específico de omicron actualizado, es posible que todavía estés debatiendo una pregunta clave, ¿cuándo debo conseguirlo?

Los expertos dicen que la mayoría de las personas deberían recibir el nuevo refuerzo lo antes posible --- particularmente antes de los últimos meses de otoño e invierno cuando se espera que aumenten los casos. El año pasado, los casos comenzaron a aumentar en Noviembre como frío, el clima seco facilitó la propagación del virus. Se dispararon hasta el final del año, alcanzando un pico a mediados de Enero.

#### **Quién Puede Recibir Nuevos Refuerzos**

- Personas que están completamente vacunadas contra el COVID-19 (que han tenido una Serie Primaria y ocho semanas desde que recibieron la última vacuna).  
La serie primaria consta de 2 vacunas de Moderna o Pfizer o 1 de Johnson y Johnson.

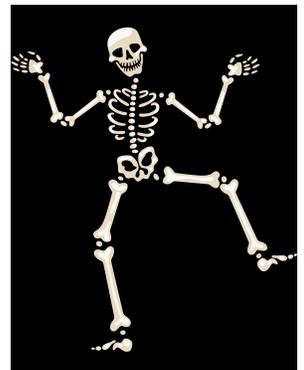
Los funcionarios de salud pública dicen que programar su refuerzo Omicron y La vacuna contra la gripe al mismo tiempo no solo es segura, pero también inteligente.

**Si recibe sus vacunas de refuerzo y antigripales antes del 30 de Octubre estarás totalmente potenciado para las próximas Días festivos.**

### **Alto Riesgo o Inmunocomprometidos- ¿Por qué los mayores de 65 años se consideran en riesgo?**

De acuerdo a Laura Haynes, Profesora de Inmunología en el Center on Aging en el University of Connecticut, School of Medicine dice, “tener sobrepeso, tener diabetes, enfermedad cardiovascular o condiciones pulmonares preexistentes volverse más común con la edad”. Haynes notas, “Entonces, es la tormenta perfecta no solo de cambios en el sistema inmunológico, sino también de otros cambios que ocurren a medida que envejeces”.

A medida que envejeces, tu sistema inmunológico envejece contigo. Incluso hay un término médico para ello, inmunosenescencia, la disminución gradual en los sistemas inmunológicos que vienen con la edad. Como la velocidad de caminar o correr, la capacidad de su cuerpo para luchar inevitablemente se ralentiza.



COVID-19 ha agregado otro peligro para la salud de los adultos mayores. Una vez infectado con el virus, personas de 60, 70, 80 y más tienen un riesgo cada vez mayor de experimentar enfermedades y complicaciones graves de COVID-19, hospitalizaciones y muertes.

**Qué Puede Hacer Usted: Vacunar, Vacunar, Vacunar.** Esa es la primera línea de defensa contra infecciones comunes como GRIPE y NEUMONIA. Vacunarse para adultos de acuerdo con las recomendaciones es la mejor manera de protegerse de las enfermedades infecciosas.

### COVID-19 Nivel de la comunidad de Stanislaus

**BAJO**

#### **Acciones Recomendadas Basadas En El Nivel Actual**

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas.
- Use una máscara si tiene síntomas, una prueba positiva, o exposición a alguien con COVID-19.
- Puede optar por usar una máscara en cualquier momento como precaución adicional para protegerse a sí mismo y a los demás.



#### **Métricas semanales utilizadas para determinar el nivel comunitario de COVID-19**

Tasa de casos por 100,00 población	<u>75.91</u>
Nuevas admisiones de COVID-19 por 100,000	<u>8.4</u>
% Camas de hospitalización del personal en uso con COVID-19 confirmado	<b>4.3%</b>
<b>% vacunado en el condado de Stanislaus</b>	

**1 Dosis 69.2%**

**2 Dosis 58.3%**

**Disparos de refuerzo 24.8%**

Durante la última semana, el condado de Stanislaus tuvo 418 nuevos casos reportados (75.91 for every 100,000 residents) \* **Los casos notificados no incluyen todas las pruebas positivas en el hogar.**

#### **No Dudes En Vacunarte**

Todas las personas mayores de 12 años son elegibles para el refuerzo si recibieron sus vacunas primarias. Pero la mayoría de los Americano, más de dos tercios han postergado recibir la vacuna o no tiene la intención de hacerlo en absoluto, de acuerdo a un Kaiser Family Foundation encuesta publicada la semana pasada.

El suministro no es un problema. El disparo, comprado por el gobierno federal, es gratis. Y las tomas actualizadas, producido por ahora nombres familiares Pfizer y Moderna usa la misma tecnología que los disparos iniciales, con un impulso adicional de protección contra las cepas Omicron actualmente dominantes

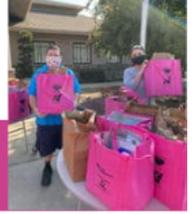
BA.4 y BA.5.

De acuerdo con Dr. Ali Mokdad, un profesor en el University of Washington’s Institute for Health Metrics and Evaluation, dijo que el modelo del centro predice el los Estados Unidos COVID ola que empieza a aumento a mediados o finales Octubre y pico en Enero.

Así que no dudes en vacunarte, especialmente con una nueva ola de COVID y gripe prevista para las próximas semanas?

¡Elige vacunarte!

¡Es seguro, gratuito y efectivo para prevenir enfermedades graves y muertes!



**HEALTHY AGING & FALL PREVENTION VIRTUAL SUMMIT**  
24 al 28 de Octubre de 2022

Únase a nosotros para un evento de una semana, donde distribuiremos 3,000 bolsas con información de salud e información comunitaria a adultos mayores en distribuciones de auto servicio y a la vivienda para personas mayores. De manera virtual estaremos cubriendo temas específicos de salud y como se relacionan con los adultos mayores.

Ven a verlos y recoge tu bolsa del evento en una de nuestras distribuciones Únete a nosotros en los siguientes estacionamientos, a menos que se indique lo contrario.

**Miércoles 26 de Octubre de 2:30 - 4:00 P.M.**

Modesto, Stanislaus Veterans Center, 3500 Coffee Rd., Ste. 15  
En el estacionamiento de atrás, entre por Coffee Rd. y Haig Way

**Jueves 27 de Octubre de 11:30 - 12:00 P.M.**

Oakdale Gladys L. Lemmons Senior Center, 450 East A St.

**Viernes 28 de Octubre de 10:00 - 11:00 A.M.**

Ceres Community Center, 2701 4th St. (entrar desde Magnolia)

Opciones sin cita disponibles en Grayson y Riverbank!

Para unirse al evento virtual, Síguenos en Facebook o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos temas para adultos mayores

- Diabetes, Salud del corazón y accidente cerebrovascular
- Manejo de medicamentos y efectos secundarios
- Caídas y Nutrición
- Estilo de vida saludable (Físico y Salud mental)
- Prevención de Infecciones

[www.facebook.com/4healthyaging](http://www.facebook.com/4healthyaging)



Gracias a nuestros patrocinadores

Llamar Healthy Aging Association para más información (209)525-4670

**Pruebas de COVID-19**

La prueba es importante. Si experimenta síntomas o ha estado expuesto recientemente a COVID-19, debe hacerse la prueba en casa o en una farmacia que proporciona pruebas. Si usted tiene Medicare, Medical o seguro privado, Ellos proporcionarán pruebas Sin Cargo para usted

**Test to Treat Program**

Hay dos GRATIS Test to Treat Program Sitios para personas sin seguro en Stanislaus Condado. Estos sitios permiten que las personas obtengan probado, ser visto por un proveedor y recibir pastillas antivirales (si es necesario).

**Para programar una cita, vaya a:**

<https://myturn.ca.hov/> o llamar 1(888)634-1121 o consulte con su proveedor de atención médica.



**Llamar Healthy Aging Association a (209) 525-4670 si tu necesita ayuda o asistencia con cualquiera de los recursos anteriores.**

## Vacunas COVID-19 Por Los Números

### Puntos Clave

- Dos dosis de vacuna contra la COVID evitaron al menos 330,000 muertes y casi 700,000 hospitalizaciones entre adultos beneficiarios de Medicare en 2021, el Department of Health y Human Services fijado.
- La abrumadora mayoría de los beneficiarios de Medicare, 86%, son 65 y más viejo
- El Estados Unidos. ha lanzado nuevas inyecciones de refuerzo dirigidas al omicron dominante BA.5 subvariante, y los funcionarios de salud creen que el nuevo refuerzo brindará una mayor protección este otoño e invierno.

\*\*\*\*\*

*A Matter of Balance can help reduce the fear of falling and increase the activity levels of older adults who have concerns about falling.*

*The classes meets for 8-weeks, for 2 hours.*



**A MATTER OF  
BALANCE**

MANAGING CONCERNS ABOUT FALLS

### **Designed to benefit older adults who:**

- are concerned about falls.
- have fallen in the past.
- restrict activities because of concerns about falling.
- are interested in improving flexibility, balance and strength.
- are age 60 or older, ambulatory and able to problem solve.



**FOR MORE INFORMATION CALL HEALTHY AGING ASSOCIATION AT (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*

**For Senior Information and Assistance contact (209) 558-8698**



**TOGETHER  
TOWARD HEALTH**

*Thank you to Together Toward Health, a program of the Public Health Institute, through funding from a group of philanthropic organizations in California who have supported our*

*local COVID-19 response efforts.*