

# Stay Informed While Staying Safe

*Un boletín en respuesta a la pandemia de COVID-19*

## COVID-19 Refuerzo de la Vacuna

### Que se necesita saber

- COVID-19 refuerzos de la vacuna puede mejorar o restaurar aún más la protección que podría haber disminuido con el tiempo después de la serie de vacunación primaria. (dos primeros COVID-19 vacunas).
- Las personas están mejor protegidas contra la enfermedad grave de Covid-19 cuando se mantienen al día con sus Covid-19 vacunas, lo que incluye un refuerzo para muchas personas.
- Hay diferentes recomendaciones de vacunas contra el Covid-19 para personas con inmunodepresión moderada o grave.

### Quién puede recibir el refuerzo(Booster)?

1. **Eres elegible? -en este momento ,es elegible para un segundo refuerzo de Covid-19 si :**
  - Tiene 50 años de edad o más y recibió su primer refuerzo hace al menos 4 meses
  - Tiene inmunodepresión moderada o grave ,tiene 12 años o más y recibió su primer refuerzo hace al menos 4 meses.
  - Recibió 2 dosis de la vacuna J & J/Janssen hace 4 meses.
2. **¿Es más probable que usted (o alguien con quien vive) se enferme gravemente?Ciertos factores pueden hacer que sea más probable que alguien se enferme gravemente de COVID-19. Puede ser útil obtener un segundo refuerzo ahora si usted es (o alguien con quien vive es):**
  - Inmunocomprometidos moderados o graves
  - Más probabilidades de enfermarse de COVID-19
  - Es más probable que esté expuesto al COVID-19 a través de su trabajo, el lugar donde vive u otros factores (como viajes frecuentes o grandes reuniones)
  - En un área con niveles comunitarios de COVID-19 medios a altos
  - O si alguien con quien vive no está vacunado
3. **¿Puedes esperar? Si , si tu :**
  - Tuvo COVID-19 en los últimos 3 meses.
  - Siente que recibir un segundo refuerzo ahora haría que no desee recibir otro refuerzo en el futuro (un segundo refuerzo puede ser más importante en el otoño de 2022, o si una nueva vacuna para una futura variante de COVID-19 está disponible).

### Si obtiene un segundo refuerzo

- Asegúrese de que hayan pasado al menos 4 meses desde su primer refuerzo de COVID-19.
- Recuerda que el segundo refuerzo solo puede ser Moderna o Pfizer-BioNTech (y de 12 a 17 años, solo Pfizer-BioNTech)
- Puede dar fe de sí mismo que tiene un sistema inmunitario moderado o severamente debilitado. Esto significa que no necesita ninguna documentación que demuestre que tiene un sistema inmunitario debilitado para recibir una vacuna COVID-19 (incluido el refuerzo) dondequiera que se ofrezcan.

## Programando tu refuerzo COVID-19

Si necesita ayuda para programar su refuerzo, comuníquese con la ubicación que programó su cita anterior, si esa ubicación no está disponible para que vaya y tiene acceso a Internet, puede ir a [www.myturn.ca.gov](http://www.myturn.ca.gov) o llamar al 1 -833-422-4255. También puede consultar con su proveedor de atención médica o farmacia local.

Si no tiene acceso a Internet, puede llamar a Healthy Aging Association (209) 525-4670 y un trabajador social puede ayudarle a programar una vacuna de refuerzo a través de una farmacia en su vecindario.

## No puede salir de su casa para citas de vacuna de refuerzo COVID-19?

¿Eres un adulto mayor que no puede salir de su casa para recibir el COVID-19?

vacuna, vacuna de refuerzo o vacuna contra la gripe?  
¡Healthy Aging Association Saludable puede ayudarle a programar una cita para que una enfermera vaya a su hogar y administre cualquiera de estas vacunas sin costo alguno para usted!

Stanislaus Homebound Program ¡Es un gran programa que trae la vacuna! ¡Llame a la Healthy Aging Association (209) 525-4670 para hablar con un trabajador social y comenzar el proceso de programar su cita en el hogar hoy!



## ¿Necesita que lo lleven a su cita de vacunas? ¡No hay problema!

**Call and schedule  
your free ride today  
(209) 672-1143**



**¿Necesita transporte para acceder a la información de COVID-19 o a un sitio de vacunas?**

¡En asociación con Uber Health and Healthy Aging Association, MOVE ofrece a los residentes de Stanislaus viajes GRATIS a citas médicas en lugares y eventos comunitarios donde tiene acceso a educación y vacunas contra el COVID-19!

¡Llame y programe su viaje GRATIS hoy!  
(209) 672-1143 MOVEs

*\*\*Viajes proporcionados según la disponibilidad de los conductores de UBER\*\**

## Cuándo y cómo hacerse la prueba de COVID-19

problemas para dormir y estrés. El Programa Project Hope brinda apoyo emocional y visitas sociales para nuestros adultos mayores en el condado de Stanislaus. La navegación del servicio

### **Cuándo hacerse la prueba**

- Si tiene síntomas de COVID-19.
- Si ha tenido una exposición de contacto cercano con COVID-19.
- Si ha tenido COVID-19 en los últimos 90 días y se recuperó, no necesita hacerse la prueba a menos que desarrolle nuevos síntomas.

### **Autoevaluaciones**

- **Solicite pruebas gratuitas** en [www.COVIDtests.gov](http://www.COVIDtests.gov)
- **Comprar pruebas** en línea o en farmacias y tiendas minoristas. El seguro de salud privado puede reembolsar el costo de comprar autoevaluaciones. Visite el sitio web de la FDA para obtener una lista de las pruebas autorizadas.
- Si no puede obtener una autoprueba cuando la necesita, también puede visitar un sitio de prueba comunitario o llamar al Departamento de salud local.

## La salud mental es al bienestar como el agua es a la vida

Mayo es el Mes Mental Health Awareness y Project Hope llevará cintas de color verde lima para promover la importancia de la resiliencia mental y emocional y animar a los adultos mayores a considerar normalizar el acto de pedir ayuda. Según una encuesta realizada por Mental Health America (MHA), aproximadamente el 58 % de las personas mayores de 65 años creen que es “normal” que las personas se depriman a medida que envejecen y, si sufren de depresión, los adultos mayores tienen más probabilidades que cualquier otro grupo a “manejarlo ellos mismos”.

Project Hope está aquí para apoyar los esfuerzos de reducir el estigma de buscar servicios de salud mental y asegurarles a los adultos mayores que no tienen que enfrentar estos desafíos solos. La misma encuesta de MHA reveló que solo el 42% buscaría ayuda de un profesional. Las investigaciones muestran que el aislamiento y la soledad contribuyen a tasas más altas de depresión que pueden empeorar por los siguientes factores: falta de ejercicio/actividad física, es un componente adicional del programa para aquellos que pueden buscar/requerir apoyo fuera de nuestro programa o agencia. No dude en llamarnos al (209) 558-8698 si tiene alguna pregunta o desea hacer una referencia.

Si se encuentra en una crisis y necesita hablar con alguien, llame al (209) 558-4600. Para comunicarse con el soporte telefónico emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, comuníquese con California Warm Peer Line (844) 845-7451. Para obtener apoyo relacionado con los factores estresantes de la COVID-19, también está disponible la línea Cal Hope Peer Run Line (833) 317-4673, Suicide Prevention Life Line 1(800) 273-8255.



## ¡Déjanos ayudarte antes de que te resbales!

Debido a múltiples caídas en la ducha, Linda no podía ducharse con confianza. desesperado por ayuda, *The Dignity At Home-Fall Prevention Program* pudo instalar una barra de apoyo confiable, un cabezal de ducha extraíble con soporte para facilitar su uso y una nueva silla de ducha resistente. ¡Todo esto era necesario para que ella pudiera ducharse con seguridad, y todo sin costo alguno para ella o su familia! La respuesta del esposo de Linda al programa fue: “¡Qué salvavidas! No podríamos haber podido instalar todas estas cosas maravillosas, ¡una verdadera bendición!”

## Antes Después



Curioso si calificas para *The Dignity At Home-Fall Prevention Program*? ¡Es fácil! ¡Llame a la Agencia del Área sobre el Envejecimiento para averiguarlo! (209) 558-8698 o llama a la Healthy Aging Association (209) 525-4670 ¡para más información!

## COVID-19 Mitos de las vacunas

Razones para la vacilación de la vacuna	Hechos
Los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19 son peligrosos	Casi todos los ingredientes de las vacunas COVID-19 también son ingredientes de muchos alimentos (grasas, azúcares y sales). No hay ingredientes como células fetales abortadas o látex.
La vacuna COVID-19 puede enfermarse con COVID-19.	Las vacunas no pueden causar COVID-19, ya que ninguna de las enfermedades disponibles contiene el virus vivo en su interior.
Los efectos secundarios de la vacuna son peores que los del propio COVID-19.	Los efectos secundarios de la vacuna son solo posibles efectos secundarios y solo duran entre 24 y 48 horas, mucho menos que los síntomas de COVID-19.

Fuentes: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after)

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

3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355

**¡Hablamos español e inglés! - (209) 525-4670**

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



“ El financiamiento del boletín es proporcionado por Together Toward Health, un programa del Instituto de Salud Pública, a través del financiamiento de un grupo de organizaciones filantrópicas en California que han contribuido a un grupo de fondos para apoyar y mejorar los esfuerzos locales de respuesta al COVID-19 en comunidades desproporcionadamente afectadas por la pandemia.”