

Manténgase informado mientras se mantiene a salvo

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

Young at Heart Update

Como todos estamos ansiosos por volver a nuestras clases en persona de Young at Heart, queríamos informarles de una actualización.

Actualmente no tenemos una fecha de cuando vamos abrir, estamos siguiendo las pautas del condado y trabajando muy cerca con los Centros para Personas Mayores locales para asegurarnos de que cuando abramos, sea seguro para todos. Si estuvo en Young at Heart Strength Training, Tai Chi o Aerobic en 2019 y principios de 2020, recibirá una llamada de nuestra oficina cuando el sitio de su clase planea reabrir. Queremos asegurarnos de que aquellos que estaban en nuestro programa antes reciban el primer aviso de la reanudación de las clases, ya que el tamaño de las clases se reducirá en la mayoría de los lugares. Si no estuvo en nuestros programas durante ese período de tiempo, puede comunicarse con Healthy Aging Association al (209)525-4670 o enviando un correo electrónico a healthy.aging2000@gmail.com para que su nombre se agregue a una lista de clases. Gracias por su continuo apoyo y paciencia mientras continuamos haciendo lo mejor para nuestros participantes, voluntarios e instructores. Esperamos con ansias el día en que podamos volver a estar juntos, haciendo ejercicio y sintiéndonos jóvenes de corazón. Cuídate y te mantendremos informado.



Vacunas COVID-19 y Poblaciones de Minorías Raciales y Étnicas

Las personas de minorías raciales y étnicas tienen más probabilidades que las personas blancas de enfermarse, ser hospitalizadas o morir a causa del COVID-19. Es importante que usemos todas las herramientas para mantenernos saludables y detener la pandemia. Ahora existen vacunas del COVID-19 seguras y efectivas disponibles. Sin embargo, hay mucho menos personas de minorías raciales y étnicas que han recibido la vacuna comparada con las personas blancas. La Oficina de Salud de las Minorías (OMH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) recomienda que se vacune cuando pueda; no pierda la oportunidad de protegerse y proteger a las personas que lo rodean.

Datos sobre las vacunas COVID-19:

- **Ayudan a protegerte a ti y a los demás** - Las vacunas COVID-19 ayudan a tu cuerpo a desarrollar inmunidad a la enfermedad. Vacunarse, usar máscaras, lavarse las manos y mantenerse a 6 pies de distancia de los demás ayudará a detener COVID-19 y nos ayudará a volver a la normalidad.
- **Son Efectivos** – Las vacunas COVID-19 son muy efectivas para evitar que contraiga COVID-19. Estas vacunas no pueden darle COVID-19.
- **Son Seguros** – El sistema de seguridad de vacunas de EE. UU. Se asegura de que todas las vacunas sean lo más seguras posible. Todas las vacunas COVID-19 han pasado por las mismas pruebas de seguridad y cumplen con el mismo estándar que cualquier otra vacuna producida a lo largo de los años.
- **Son Gratis** – El gobierno federal está dando la vacuna de forma gratuita a las personas que viven en los Estados Unidos. Puede recibir la vacuna sin costo sin importar su seguro o estado de inmigración.

Vacunas e inmigración

Ninguna información colectada para la vacunación se puede utilizar para la aplicación de leyes de inmigración o para la determinación de beneficios públicos. Es posible que le pregunten su dirección, número de teléfono y otra información personal en su cita de vacunación. Esta información se puede usar para monitorear la seguridad de la vacuna y ver cuando usted necesita una segunda dosis de vacuna. También es posible que se le solicite el seguro y el Seguro Social, pero no es necesario que ponga esta información para vacunarse. Los proveedores de vacunas pueden solicitar información sobre el seguro o el Seguro Social para poder cobrar tarifas administrativas a las compañías de seguros o al gobierno federal.

Para más información: www.cdc.gov

¡Obtenga su Vacuna COVID-19 hoy!

Las vacunas ahora están disponibles para todos sin costo alguno. Se recomienda que todas las personas mayores de 12 años reciban la vacuna COVID-19. Para recibir una cita para la vacuna, vaya a MyTurn.ca.gov o llame al (833) 422-4255. Para conocer las ubicaciones y los horarios de las clínicas del condado de Stanislaus, visite www.schsa.org/coronavirus/vaccine o llame al (833) 954-3566.



Muchas farmacias en el condado de Stanislaus están proporcionando vacunas COVID-19. Visite el sitio web de la farmacia o llame para ver si hay vacunas disponibles para lo siguiente:

- Albertson's Family of Stores (incluso Safeway)
- Costco (No se requiere membresía)
- Walgreens
- CVS
- Rite Aid
- Walmart

También puede consultar con su proveedor de atención médica.

Para más información: <https://covid19.ca.gov/>.

Vax para la Ganar!

Hay un nuevo programa de incentivos para ayudar a impulsar las vacunas y ayudar a que nuestra economía reabra de manera segura el 15 de junio. Si ha estado indeciso acerca de recibir su vacuna COVID-19, ¡ahora es el momento!

- **Premio en efectivo de 1,5 millones de dólares para 10 ganadores:** Se elegirán diez ganadores el 15 de junio para ganar premios en efectivo de 1,5 millones cada uno. Cualquier californiano con al menos una dosis de la vacuna COVID-19 que tenga 12 años de edad o más será elegible para ganar.
- **\$50,000 viernes para 30 ganadores:** Se elegirán 30 ganadores para ganar un premio en efectivo de \$50,000 cada uno. Se elegirán 15 ganadores el 4 de junio y 15 ganadores el 11 de junio. Cualquier californiano con al menos una dosis de la vacuna COVID-19 que tenga 12 años de edad o más será elegible para ganar.
- **Tarjetas de incentivo de \$ 50 para californianos recién vacunados:** Los primeros dos millones de personas que comiencen y luego completen su vacunación COVID-19 serán automáticamente elegibles para una tarjeta de regalo de \$ 50 (prepago virtual, Food 4 Less o tarjeta de regalo Safeway), hasta agotar existencias.

Para más información: www.covid19.ca.gov/vax-for-the-win

¿Qué cambiará el 15 de junio?

California volverá a la normalidad el 15 de junio al abrir completamente la economía. Esto significa que todas las actividades y negocios pueden volver a la normalidad. El sistema de niveles del condado (morado, rojo, naranja, amarillo) ya no estará en vigor.

June 2021

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

Recomendaciones de salud pública de California:

- La mayoría de los lugares cotidianos reabrirán **sin límites de capacidad o distanciamiento social requerido.**
- **Verificación de Vacunas / Pruebas Negativas:** esto será necesario para eventos en interiores de 5,000 o más asistentes y recomendado para eventos al aire libre de 10,000 o más asistentes.
- **Máscara:** Siga las recomendaciones de Salud Pública del Condado actual para obtener orientación sobre las cubiertas faciales.
- **Viajeros:** Siga las recomendaciones de los CDC y las recomendaciones de viajes del condado/estado.

"¿Que sigue? California vigilará de cerca las tasas de infección y vacunación COVID-19 durante el verano y mantendrá estas pautas vigentes hasta al menos el 1 de octubre de 2021".

Para más información: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/>

Podemos Hacer Esto - Mes Nacional de Acción de las Vacunas

Esta campaña tiene objetivo garantizar que el 70% de los adultos estén al menos parcialmente vacunados antes del 4 de julio. Durante esta campaña, se notará un aumento en el acceso a las vacunas y la transmisión continua de información, para garantizar un final equitativo de la pandemia. ¡Juntos podemos hacer esto!



Para más información: <https://wecandothis.hhs.gov/>

¿Tiene Medicare? ¿Cumplir 65 años?

Obtenga ayuda con sus preguntas sobre Medicare comunicándose con el HICAP (Programa de asesoramiento y defensa de seguros médicos) local.



HICAP ofrece asesoramiento individualizado gratuito disponible en persona, por teléfono o por videoconferencia.

Llame a la oficina local de HICAP al (209)558-4540 para conocer sus opciones de Medicare y averiguar si es elegible para recibir ayuda para pagar sus primas y copagos. Llame al (209)558-4540 para recibir también ayuda con la presentación de apelaciones o quejas.

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 información para personas mayores al (209) 558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



Un Buen Estado de Ánimo es Solo una Llamada

¿Está usted o alguien que conoce experimentando sentimientos de soledad, ansiedad o necesita apoyo emocional? Llame a Friendship Line California 1-888-670-1360. Friendship Line California es una línea de vida gratuita de 24 horas dedicada a los californianos mayores de 60 años. Esta línea de llamadas que no son de emergencia cuenta con especialistas amigables que brindan apoyo emocional, apoyo para el duelo e intervención activa de suicidio. ¡Solo una llamada telefónica puede ayudarlo a sentirse mejor!

Para más información: Visite <https://www.ioaging.org/friendship-line-california>

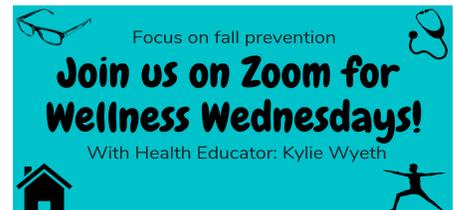
¡Wellness Wednesdays en Zoom!

¡Únase a nuestra educadora de salud, Kylie Wyeth y al Dr. Robert McGrew * mensualmente para los miércoles de bienestar! Se debatirá sobre diferentes temas como el ejercicio y la seguridad en el hogar y cómo se relacionan con la prevención de caídas.

Donde: En Zoom desde la comodidad de su hogar

Cuando: Mensualmente, el último miércoles del mes
¡Llame a nuestra oficina al 209-525-4670 para obtener acceso a nuestros miércoles de bienestar en Zoom!

¿Te perdiste la sesión? Las sesiones se publicarán en YouTube, Facebook y el sitio web de Healthy Aging Association.



30 de junio a las 2 p.m.
Ejercicio

28 de Julio a las 11 a.m.
Visión / Audición*

25 de Agosto a las 2 p.m.
Seguridad del hogar

*Orador invitado: Dr. Robert McGrew

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



“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.”