

Stay Informed While Staying Safe

A Newsletter in Response to the COVID-19 Pandemic

Donde Estamos Ahora

De acuerdo con el informe anual de Salud Pública del Condado de Stanislaus para 2022, COVID-19 fue la segunda causa principal de muerte, detrás del cáncer. Modesto Bee 01/23/2023

La gente en la industria de la salud dijo que los cambios en el comportamiento de los pacientes pueden garantizar que los efectos severos de la pandemia persistan. Las personas con miedo de contagiarse de COVID-19 adquirieron el hábito de no ver a su médico y no están programando citas para exámenes de detección de cáncer de rutina. Incluso aquellos afectados por enfermedades o lesiones están retrasando el tratamiento poniendo en riesgo sus vidas.

Todavía tenemos gente en el condado, el estado y la nación que están hospitalizados por COVID-19 y mueren por COVID-19 de acuerdo con el Oficial de Salud Pública de Stanislaus.

Cómo Protegerse

Manténgase actualizado sobre las vacunas COVID-19:

Las vacunas COVID-19 son efectivas para proteger a las personas, especialmente aquellos que están al día de enfermarse gravemente, siendo hospitalizados, y hasta morir. Al igual que con las vacunas para otras enfermedades, está mejor protegido cuando se mantiene al día con sus vacunas contra el COVID-19. Las personas con las que vive o con las que pasa tiempo pueden ayudar a protegerlo a usted y a ellos mismos manteniéndose al día con sus vacunas contra el COVID-19 también.

Los estudios continúan demostrando que las vacunas reducen el riesgo de enfermedades graves y de desarrollar largo COVID. Vacunarse es la forma más rápida de protegerse contra los peores resultados de COVID-19.

Sepa Qué Hacer Si Se Enferma

Lo que puedes hacer ahora:

- Conoce los síntomas del COVID-19.
- Aprenda a verificar su nivel de comunidad COVID-19. Conocer el nivel de su comunidad lo ayudará a decidir cuándo agregar capas de protección, como usar una máscara.
- Sepa cómo hacerse la prueba lo antes posible si presenta síntomas.
- Solicite pruebas gratuitas en el hogar, Tener cuando las necesites. Conozca los lugares de prueba.
- Sepa cómo comunicarse con un proveedor de atención médica de inmediato. Pregunte acerca de las citas de telesalud.
- Tenga una lista actualizada de todos sus medicamentos actuales.

“QUE TENGAS UN FELIZ AÑO NUEVO SALUDABLE”

Si da positivo por COVID-19, los tratamientos antivirales orales están disponibles para las personas que tienen más probabilidades de enfermarse gravemente. No se demore: El tratamiento debe iniciarse de inmediato para que sea efectivo. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué opciones de tratamiento son mejores para usted.

Tratamientos Antivirales

Los tratamientos antivirales pueden ayudar a su cuerpo a combatir el COVID-19 al detener el SARS-COV-2 virus (el virus que causa el COVID-19) de multiplicarse en tu cuerpo o al reducir la cantidad del virus dentro de su cuerpo. Puede obtener una receta de su proveedor de atención médica o de una ubicación de Test to Treat. Los antivirales orales se pueden tomar en casa y deben administrarse dentro de los 5 días posteriores a la aparición de los primeros síntomas de COVID-19.

Obtenga Kits De Prueba Gratuitos:

At-home tests ahora son gratuitos o reembolsables para la mayoría de las personas. Si usted tiene Medicare o Medi-Cal los kits de prueba estarán cubiertos. Si estas asegurado, consulte con su seguro, puede que tenga que pagar por adelantado Y luego ser reembolsado. La mayoría de las farmacias tienen kits de prueba; CVS, Walgreens, Rite Aid, y Kaiser Pharmacy. Solicite kits de prueba gratuitos de COVID-19 en; www.covid.gov/tests.

Encuentre Un Sitio De Pruebas y Vacunas

- Salida Library – 4835 Sisk Road, Salida, 95368
(Test and Treat Site)
- Kaiser Permanente -3800 Dale Road & 4601 Dale Road, Modesto (209) 735-5000
- COVID Clinic (Vintage Faire Mall/JcPenney) – 3401 Dale Road, Modesto (877) 219-8378
- 209 Urgent Care, 1908 Coffee Road, Modesto
- Stanislaus Public Health Immunization Clinic – 401 Paradise Rd., Suite E. (Only for uninsured).
- La mayoría de las farmacias grandes tienen capacidad de prueba y proporcionan vacunas COVID-19. Con prescripción médica recibirá medicación COVID-19.
- CVS Farmacias–Algunas ubicaciones ofrecen la opción de programar una cita de telesalud con un proveedor, o conducir a través de quién puede evaluar su elegibilidad y prescribir un antiviral oral.(Telehealth)
- Vacunas:
 - www.MyTurn.ca.gov or call 1-833-422-4255
 - www.vaccines.gov or call 1-800-232-0233

POSITIVE FOR COVID-19?
TREAT IT!
GETTING TREATMENT SOON CAN MAKE A BIG DIFFERENCE

- 1** Feeling sick?
Get tested.
covid19.ca.gov/get-tested
- 2** Tested positive?
Get treatment.
- 3** If you're positive, contact your doctor or call the California COVID-19 hotline at 833-422-4255.

Learn more at: covid19.ca.gov/treatment

Pongámonos en Marcha-¡Aquí Hay Algunas Maneras De Mantenerse Activo en el Año Nuevo!

Tai Ji Quan: Moving for Better Balance® (TJQMBB)es

un régimen de entrenamiento del equilibrio basado en investigaciones diseñado para adultos mayores con riesgo de caídas y personas con trastornos del equilibrio. Ven y mejora la fuerza, la estabilidad, la salud mental y reduce la probabilidad de caídas.



La próxima sesión de Tai Ji Quan comenzará el Martes 7 de Febrero. La clase se llevará a cabo en el Stanislaus Veterans Center los Martes y Jueves de 1:30 p.m. a 2:30 p.m.

A Matter of Balance puede ayudar a reducir el miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad de los adultos mayores que tienen preocupaciones sobre las caídas. Las clases se reúnen localmente durante 8 semanas, durante 2 horas.



Diseñado para beneficiar a los adultos mayores que:

- Están preocupados por las caídas.
- Han caído en el pasado.
- Restrinja las actividades debido a la preocupación por las caídas..
- Están interesados en mejorar la flexibilidad., equilibrio y fuerza.
- Tiene 60 años o más, Ambulatorio y capaz de resolver problemas.



Young at Heart Strength Training para adultos mayores de 60 años en adelante.

Ven y aumenta tu fuerza, ¡Flexibilidad y mejora tu equilibrio! Los ejercicios pueden adaptarse a la mayoría de los niveles de condición física. Las clases se reúnen dos veces por semana durante 1 hora. Las clases usan una silla resistente y bandas de resistencia y están dirigidas por instructores de acondicionamiento físico capacitados y certificados.



Llamar Healthy Aging Association a (209) 525-4670 para obtener más información o para encontrar una clase más cercana a usted.

For more information regarding the above class offerings please contact Healthy Aging Association at (209) 525-4670.



FREE FAMILY CAREGIVER WELLNESS RETREAT

Rejuvenate, Reconnect and Refocus

March 22, 2023

8:30 AM – 2:00 PM

**Stanislaus Veterans Center
3500 Coffee Road, Suite 15
Modesto, CA 95355**

Registration opens February 1, 2023 and is limited to 120 participants.

To register visit bit.ly/3WgrvX5

Presented By
Stanislaus County Area Agency on Aging

FEATURED SPEAKER: KATE WASHINGTON
AUTHOR OF ALREADY TOAST, CAREGIVING AND BURNOUT IN AMERICA

Breakout Sessions Include:

- Advance Healthcare Directives
- Safe Body Mechanics
- Self-care and Yoga
- Light Breakfast & Lunch Provided
- Community Resource Fair
- Free Haircuts
- Prizes
- Respite Care Available, for Information Call 209.558.8698

Community Event Partners

Alzheimer's Association
Caregiver to You
Catholic Charities, Diocese of Stockton
Community Hospice
Lift-A-Hand Home Health
Link2Care, In Home Supportive Services
MOVE Stanislaus Transportation
SEVA Hospice



**Questions? Call the
Area Agency on Aging
at 209.558.8698**

En Stanislaus, El Nivel Comunitario De COVID-19 es BAJO

Acciones recomendadas basadas en el nivel actual:

- Si tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, use una máscara de alta calidad cuando esté en público en interiores.
- Si tiene contacto familiar o social con alguien con alto riesgo de enfermarse gravemente, considerar la autoevaluación para detectar la infección antes del contacto y considere usar una máscara de alta calidad cuando esté en interiores con ellos.
- Mantener ventilación y mejoras.
- Evite el contacto con personas con sospecha o confirmación de COVID-19.
- Siga las recomendaciones de aislamiento si tiene sospecha o confirmación de COVID-19.
- Siga las recomendaciones sobre qué hacer si está expuesto 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.

	MEDIUM	LOW
Métricas semanales utilizadas para determinar los niveles comunitarios de COVID-19	12/22	01/26
Tasa de casos por 100,00 población	67.2	53.2
Nuevas admisiones de COVID-19 por 100,000	11.2	9.7
% Camas de hospitalización del personal en uso con COVID-19 confirmado	6.3%	5.9%

% Vacunados en el condado de Stanislaus

1 Dose **64.4%** 2 Doses **54.9%** Disparos de refuerzo **26.7%**

Durante la última semana, el condado de Stanislaus tuvo 293 nuevos casos reportados. (53,21 por cada 100.000 habitantes) * **Casos reportados no incluyen todos en casa Pruebas Positivas.**

Center for Disease Control and Prevention (CDC)

¡Únete a un desafío de caminar!

¿Estás listo para ser más activo? Prueba nuestro Young at Heart S.T.E.P.S. Walking Challenge. El reto se realizará a partir del Lunes, 27 de Febrero-Domingo, 12 de Mayo. Puedes caminar a cualquier lugar en cualquier momento. Recibirás correos electrónicos motivacionales semanales y llamadas mensuales de cumplimiento para asegurarse de que avanza hacia sus objetivos. Para registrarse, llame (209) 525-4670 o correo electrónico healthy.aging2000@gmail.com, Esperamos que te unas a nosotros!

¿Ha Tenido Una Caída? ¿O Tienes Miedo a Caerte?



The Dignity At Home program provides fall prevention outreach and education, in-home environmental assessments to qualifying individuals 60 and older or persons with disabilities who are at risk of falling in Stanislaus County.



For fall prevention education, resources, or program information, contact:
Healthy Aging Association
(209) 525-4670



Fall Prevention Outreach and Education:

- Would your organization like a presentation?
 - Fall prevention education
 - Resources and tools for home safety
 - Home Safety Checklist
 - How to reduce the likelihood of falling
 - Programs to improve balance and strength



A Matter of Balance



Young at Heart S.T.E.P.S.

In-Home Environmental Assessment:

- Phone interview to qualify
- At risk of falling or have had a fall
- Individuals 60 and older or persons with disabilities
- If recommended, installation of injury prevention accessories



2023

Healthy Aging Association

Our Mission is “to help older Americans live longer, healthier, more independent lives by promoting increased physical activity, sound health, and nutrition practices.”

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

Thank you to The Center at Sierra Health Foundation who support our local COVID-19 response efforts.

