

La temporada navideña está a la vuelta de la esquina

IMPORTANTE:

Usted está recibiendo este boletín informativo porque nosotros **NO TENEMOS** su correo electrónico.

Para recibir información en el futuro, envíenos a info@accesstocare.org e incluya su nombre y número de ID de miembro.



“El año pasado, muchas personas dejaron de reunirse con familiares y amigos durante la temporada navideña debido a la pandemia. Este año, tenemos una **vacuna segura y eficaz** para ayudar a proteger contra enfermedades graves debido al COVID-19 que permitirá que amigos y familiares celebren juntos de manera más segura.

Vacunarse es la mejor manera de protegerse a sí mismo, a sus amigos y familiares, y a su comunidad, pero hay otras acciones que puede tomar para celebrar de manera más segura.”

– Dra. Ngozi Ezike, directora el Departamento de Salud Pública de Illinois

Para las fiestas de fin de año y finales de 2021, considere:

- ❖ Mantenga pequeñas las reuniones en interiores
- ❖ Organice los asientos y otras áreas para permitir la distancia física
- ❖ Aumente el flujo de aire abriendo ventanas y / o puertas.
- ❖ Evite que la gente se congregue, como en la cocina o en el buffet.
- ❖ Limpiar y desinfectar la cocina, los baños y otras áreas utilizadas por los huéspedes.

Las personas que tienen fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19, o que han estado expuestas a alguien con COVID-19, no deben viajar ni reunirse para eventos festivos durante ese tiempo. Más información sobre la seguridad de la temporada navideña de COVID-19:

De nuestra casa a la tuya...

Batatas Dulces Asadas

Ingredientes (4 porciones)

- 4 batatas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1/4 taza de aceite de oliva, y más para rociar
- 1/4 taza de miel (o jarabe de arce)
- 2 cucharaditas de canela
- Sal y pimienta

Direcciones

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Coloque las batatas en una sola capa sobre una bandeja para asar. Rocíe aceite, miel, canela, sal y pimienta sobre las papas. Ase durante 25-30 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Saque las batatas del horno y colóquelas en una fuente para servir. Rocíe con más aceite de oliva.

¿Tiene una receta navideña que le gustaría compartir?

Envíenoslo por correo electrónico a: info@accesstocare.org

Recopilaremos las recetas y enviaremos la lista por correo electrónico a nuestros miembros interesados.

Access to Care es administrado por el Suburban Primary Health Care Council, una organización privada sin fines de lucro. Los fondos se reciben de Cook County Health, municipios, subvenciones, fundaciones privadas y corporaciones, organizaciones de servicios e individuos.

2225 Enterprise Drive
Suite 2507
Westchester, IL
60154

AccessToCare.org
708-531-0680

¿Qué es una vacuna de refuerzo COVID-19?

Es una dosis adicional de una vacuna que se administra después de que la protección proporcionada por las inyecciones originales ha comenzado a disminuir con el tiempo. El refuerzo está diseñado para ayudar a las personas a mantener su nivel de inmunidad por más tiempo, brindándole más protección contra el virus COVID-19. hopkinsmedicine.org

¿Debería recibir la vacuna de refuerzo COVID-19?

En octubre, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomendaron una inyección de refuerzo de las vacunas COVID-19 en ciertas poblaciones. Esto es lo que necesita saber:

SI SE VACUNÓ CON

Pfizer-BioNTech o Moderna

Es elegible para una dosis de refuerzo si tiene:

- 65 años de edad o más
- 18 años de edad o más y vive en un establecimiento de cuidados a largo plazo
- 18 años de edad o más y tiene alguna condición médica subyacente
- 18 años de edad o más y trabaja o vive en un [entorno de alto riesgo](#)

Quando darse la dosis de refuerzo:

Al menos 6 meses después de haber completado su esquema principal de vacunación contra el COVID-19

¿Qué dosis de refuerzo debe recibir?

[Cualquier vacuna contra el COVID-19](#) autorizada en los Estados Unidos*

*Puede decidir qué vacuna contra el COVID-19 recibir como dosis de refuerzo. Ahora los CDC autorizan este tipo de combinaciones para las dosis de refuerzo.

SI SE VACUNÓ CON

Johnson & Johnson

Es elegible para una dosis de refuerzo si tiene:

[18 años de edad o más](#)

Quando darse la dosis de refuerzo:

Al menos 2 meses después de su vacuna

¿Qué dosis de refuerzo debe recibir?

[Cualquier vacuna contra el COVID-19](#) autorizada en los Estados Unidos*

*Puede decidir qué vacuna contra el COVID-19 recibir como dosis de refuerzo. Ahora los CDC autorizan este tipo de combinaciones para las dosis de refuerzo.

La vacuna COVID-19 es **GRATUITA** para todas las personas que viven en los Estados Unidos, independientemente de su estado migratorio o de seguro médico.



¡Sabemos que esto puede resultar confuso! Llame a su médico de Access to Care si tiene preguntas sobre si debe recibir una vacuna de refuerzo. También puede llamar a nuestra Línea de Recursos al 708-531-0680 y podemos ayudarlo.

Si está buscando una inyección en particular (por ejemplo, si desea recibir una inyección de refuerzo de Moderna) y desea ir a una farmacia (como Walgreens), llame a esa ubicación con anticipación para ver qué tipos de vacunas están disponibles.

La mayoría de los niños y todos los adolescentes pueden vacunarse contra el COVID-19. La vacunación generalizada contra el COVID-19 es una herramienta fundamental para proteger a todas las personas. **Los niños de 5 años de edad o más pueden recibir una dosis adecuada para su edad de la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech.**

Autorizada para	Pfizer-BioNTech	Moderna	J&J / Janssen
4 años de edad o menos	No	No	No
5 a 11 años de edad	Sí	No	No
12 a 17 años de edad	Sí	No	No
18 años de edad o más	Sí	Sí	Sí

Source: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html

Pregunta: ¿Dónde puedo vacunarme? ¿Una vacuna de refuerzo? ¿Una vacuna para mi hijo? Respuesta: ¡Hay muchas opciones! Todas son GRATIS.

- Hay muchos lugares de vacunación COVID-19 en el condado de Cook, incluidos Walgreens, CVS, Jewel-Osco y Meijer. La mayoría requiere o recomienda una cita. LLAME primero para averiguar qué está disponible para usted o su hijo.
- Para obtener una lista de los lugares de vacunación en los suburbios del condado de Cook, incluidos los eventos comunitarios cerca de usted donde se administrarán las vacunas: cookcountypublichealth.org/partner-vaccination-and-testing-sites/
- La mayoría de los sitios de salud del condado de Cook no requieren una cita, pero aún puede hacer una si lo desea: vaya a vaccine.cookcountyil.gov o llame al 1-833-308-1988 (de lunes a viernes, de 8 am a 8 pm). Para todas las ubicaciones de Cook County Health: myshotcookcounty.com/locations/
- Para encontrar una vacuna COVID-19 en cualquier lugar de los EE UU, vaya a vaccines.gov/search; envía un mensaje de texto con tu código postal al 438829; o llame al 1-800-232-0233.
- Llame a la oficina de Access to Care al 708-531-0680 (de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm) y podemos ayudarlo.



Es la Temporada de la Vacuna Contra la Gripe



Las vacunas contra la influenza (la gripe) están cubiertas por Access to Care a **CERO** costos. Debe vacunarse contra la gripe en su farmacia local. No olvide su tarjeta de identificación de ATC. La vacuna contra la gripe **NO** es gratis si la recibe en el consultorio de su médico.



Las vacaciones pueden ser difíciles para algunos de nosotros. ¡La ayuda está disponible para ti!

SABE QUE ACCESS TO CARE OFRECE:

- Visitas con un médico por \$5
- Pruebas de laboratorio y rayos X por \$5

PERO SABÍA QUE ...

Los miembros reciben hasta 8 sesiones de asesoramiento por solo \$5 por sesión

Tomar un respiro. Si se siente abrumado, hay asesoramiento disponible. Llámenos al 708-531-0680 o envíenos un correo electrónico a info@accesstocare.org y podemos conectarlo con un consejero.



El 30 de noviembre, Access to Care se enorgullece de participar en #GivingTuesday. GivingTuesday es una oportunidad para que personas de todo el mundo se reúnan para agradecer, ayudar, dar, mostrar amabilidad y compartir lo que tienen con los necesitados.

Si bien en 2020 fue cuando COVID comenzó a tener un impacto en todas nuestras vidas, sabemos que los efectos negativos continuaron en 2021. Este año, Access to Care ha priorizado las necesidades no solo de nuestros miembros, sino de todas las comunidades a las que servimos a través de nuestras asociaciones y esfuerzos.

Considere una donación para que podamos seguir dando el regalo de la salud ahora y en 2022. accesstocare.org/donate Gracias.

*"Cuando damos con alegría y aceptamos con gratitud, todos son bendecidos."
- Maya Angelou*