

VACUNA CONTRA EL FLU, EVALUACIONES DE CENTROS DE CUIDADO DIURNOS, Y PREGUNTAS SOBRE SERVICIOS ALTERNATIVOS

REUNIÓN VIRTUAL DEL RCEB CON LA COMUNIDAD VIERNES 2 DE OCTUBRE DE 2020

PRESENTAN:

LISA KLEINBUB, DIRECTORA EJECUTIVA

LUCY RIVELLO, RN: DIRECTORA DE SERVICIOS DE SALUD Y COMPORTAMIENTO

ELVIA OSORIO -RODRIGUEZ, MA: DIRECTORA ASOCIADA DE SERVICIOS A LOS NIÑOS

RONKE SODIPO, MSW: DIRECTORA DE SERVICIOS AL CONSUMIDOR ,

REPORTE SOBRE EL COVID

Basados en los reportes a los centros regionales- hasta el 9/22/2020

- ▶ A nivel estatal: Población total de los centros regionales: 354,640
- ▶ Total (reportado) de casos Positivos/Confirmados de COVID: 2,798
- ▶ Muertes: 155 (36% en centros de cuidado especializados)

Centro Regional del Este de la Bahía

- ▶ Población Total: 21,388
- ▶ Total (reportado) de casos Positivos/Confirmados de COVID: 98
- ▶ Muertes: 3 (2 en centros de cuidado especializados)

RESTRICCIONES RELACIONADAS CON EL COVID EN ALAMEDA Y CONTRA COSTA

- ▶ Continua la orden de refugiarse en su lugar en los 2 condados
- ▶ Mascarillas/Protector de Rostro, Lavado de Manos y Distancia Social
- ▶ En la zona roja para el estado. Se planean reaperturas adicionales

COMO MANTENER SU SALUD DURANTE EL OTOÑO E INVIERNO EN MEDIO DE LA PANDEMIA

- ▶ Vacúnese contra el FLU (gripe)!
- ▶ Encuentre la manera de mover su cuerpo regularmente
- ▶ Conéctese con amigos y familia
- ▶ Encuentre un proveedor de salud mental (por medio de su Seguro medico o busque opciones/apps en línea)
- ▶ Haga su casa/espacio de trabajo mas fácil de usar
- ▶ Prepárese para posibles apagones

ESTE AÑO LA VACUNA CONTRA EL FLU ES MAS IMPORTANTE QUE NUNCA

- ▶ Debido a la pandemia por el COVID-19, reducir la propagación de enfermedades respiratorias como el flu, en este otoño e invierno es mas importante que nunca
- ▶ Las vacunas previenen enfermedades severas del flu y de otras enfermedades contagiosas. Aunque la vacuna contra el flu no lo protegen contra el COVID-19, esta evitara que usted se enferme de otros varios virus respiratorios
- ▶ Vacunarse contra el flu este otoño es mas importante que nunca, no solo para reducir el riesgo de enfermarse sino también para conservar, potencialmente escasos recursos de cuidados de salud.
- ▶ Vacunarse contra el flu es una parte esencial de proteger su salud y la de su familia en esta temporada. *Todo el mundo desde los seis meses de edad en adelante debe vacunarse contra el flu cada temporada, hay dosis mas pequeñas para niños mas pequeños*
- ▶ Los fabricantes ya han comenzado a distribuir vacunas contra el flu y continuaran la distribución durante el otoño e invierno

EN DONDE ENCONTRAR LA VACUNA CONTRA EL FLU

- ▶ Primero, compruebe con su proveedor de salud o farmacia local en donde y cuando usted puede encontrar la vacuna contra el flu
- ▶ Los departamentos de salud publica de los condados de Contra Costa y Alameda tienen una lista de recursos en sus paginas web que incluyen opciones de la vacuna contra el flu a bajo o no costo (sin importar el seguro de salud)
- ▶ Salud Pública del condado de Alameda:
<http://www.acphd.org/flu/flu-clinics.aspx>
- ▶ Salud Pública del condado de Contra Costa:
<https://cchealth.org/flu/vaccination.php>

A MOVER EL CUERPO!

- ▶ Mientras que sabemos que sus emociones pueden influenciar su movimiento, no es tan obvio que también el movimiento puede influenciar su estado de ánimo
- ▶ Por ejemplo cuando usted esta cansada y triste es posible que se mueva mas lento. Cuando usted se siente con ansiedad y temerosa es posible que se afane de un lado para otro o que quede completamente paralizada
- ▶ Estudios recientes muestran que la conexión entre el cerebro y el cuerpo es una “calle de doble vía” lo cual significa que el movimiento también puede cambiar su cerebro.
- ▶ El movimiento regular o el ejercicio pueden reducir la ansiedad al hacer el sistema de “pelea o huye” del cerebro, menos reactivo
- ▶ Caminar, bailar, practicar yoga, artes marciales, todas son excelentes maneras de mantenerse en movimiento, elija su manera favorita de moverse cada día Hay muchos videos gratis en YouTube que lo pueden guiar en caso que sea esta su primera vez

CUIDE SU SALUD MENTAL

- ▶ Repórtese con sus amigos, familia y vecinos con regularidad/frecuencia
- ▶ Llame, chatee usando Face Time/WhatsApp/Zoom, haga caminadas cortas o senderismo con otras personas, siempre manteniendo el distanciamiento social y usando mascarilla o cubriéndose el rostro
- ▶ Verifique si su seguro medico cubre gastos relacionados con salud mental
- ▶ Muchos proveedores ofrecen terapias/consejería por tele salud, también hay muchos recursos en línea a bajo costo o gratis.
- ▶ Buscar ayuda y comunicarse con sus sistemas de apoyo/comunidad puede ayudar a reducir la soledad, la ansiedad, la depresión de la pandemia pandemia/política/cambios en el medio ambiente/injusticia social y la vida en general en este año.

HAGA SU ESPACIO HABITABLE/TRABAJO/ESCUELA TAN CÓMODO COMO LE SEA POSIBLE

- ▶ Cree espacios cómodos que hagan la vida en el hogar mas fácil
- ▶ Deshágase de muebles que no use tanto como le sea posible
- ▶ Permita que la luz natural y el aire fresco entren a su vivienda siempre que el aire fresco sea seguro
- ▶ Siempre que pueda, evite trabajar y asistir a clases en línea desde su cama o recamara online, mantener el espacio de dormir separado resultara en mayor productividad durante el día y mejor sueño durante la noche
- ▶ Cambie sus expectativas de acuerdo con el tiempo actual, todos estamos haciendo lo mejor que podemos, viviendo un día a la vez!

PREPARESE PARA POSIBLES APAGONES POR SEGURIDAD PÚBLICA

- ▶ Si usted vive en un área en donde ocurren vientos borrascosos o clima severo o si las líneas eléctricas que le proveen electricidad pasan por áreas con esos problemas es posible que PG&E pueda desconectar la electricidad para evitar incendios forestales.
- ▶ Usted puede inscribirse en la pagina web de PG&E para que le informen antes de desconectar la electricidad. Visite: pgealerts.alerts.pge.com/updates
- ▶ Si usted o un miembro de su familia depende de la electricidad por razones medicas o de aparatos móviles, usted puede inscribirse en el programa de PG&E **Medical Baseline Program**
- ▶ Quienes califican para el Medical Baseline Program también califican para mas bajo costo en su factura de electricidad, avisos previos a un apagón, y puede que califiquen por una batería de apoyo sin costo, Visite la pagina de PG&E por mas información y por aplicaciones para estos programas.
- ▶ Siempre mantenga sus equipos cargados, listos los materiales de emergencia, incluyendo baterías linternas, algún dinero, y el tanque de gasolina de su auto lleno

CAMBIOS A LOS MODELOS DE SUMINISTRO DE SERVICIOS

- ▶ Los proveedores que no están suministrando servicios tradicionales se estarán comunicando con usted para discutir el suministro de servicios alternativos.
- ▶ Lo anterior puede incluir a proveedores de respiro o de servicios diurnos, o de cuidado de niños
- ▶ En la reunión comunitaria del 18 de septiembre compartimos detalles de estos servicios

PREGUNTAS SOBRE CUIDADO DIURNO Y OTROS CUIDADOS Y APOYO

NIÑOS PARTICIPANDO EN EDUCACIÓN VIRTUAL?

- ▶ Que tipo de apoyos puede proporcionar el RCEB?
- ▶ Cual es la responsabilidad del distrito escolar?
- ▶ Extensiones en Intervención Temprana

EXTENSIONES A INTERVENCIÓN TEMPRANA

- ▶ El RCEB puede extender servicios para los niños que participan en el programa de intervención temprana y que no han podido completar la transición a su Agencia Local de Educación (distrito escolar). La directiva tiene incrementos de 30 días y el RCEB continuara trabajando con las familias en la transición

PARTICIPACION DE ADULTOS EN SERVICIOS ALTERNATIVOS

- ▶ Viven en la casa con su familia
- ▶ Servicios Diurnos
- ▶ Respiro
- ▶ Servicios adicionales dirigidos por el participante?
- ▶ Residen en lugares residenciales
- ▶ Programación Diurna en el Hogar
- ▶ Residen Independientemente
- ▶ Con Servicios de Vida Independiente (ILS)
- ▶ Con Servicios de Vida con Apoyo (SLS)

NECESIDADES DE RESPIRO

- ▶ En este momento NO se están haciendo evaluaciones sobre cuota familiar
- ▶ Nuestras Políticas
- ▶ Que son las excepciones?