



Manténgase conectado y manténgase saludable

Distrito Escolar Unificado del Parque Cotati-Rohnert



Clínica de Vacunas para Educadores de SCOE

Desde mediados de febrero, la Clínica de Vacunas para Educadores de SCOE ha estado vacunando constantemente a los educadores del condado de Sonoma, desde nuestro propio gran edificio TAG de la preparatoria Rancho Cotate. La clínica comenzó administrando alrededor de 300 vacunas al día hasta alrededor de 500 por día.

La clínica es una extensión del Condado para ayudar a vacunar a tantas personas cuanto sea posible, completamente dependiente del suministro de vacunas proporcionado por el Condado. Esta clínica en particular está canalizando específicamente todos sus recursos hacia los educadores de SoCo. Con los recientes cambios de quién controla la distribución de la vacuna, pasando de la responsabilidad del Condado a Blue Shield, nuestra clínica ha llegado a su fin, con su último día el 25 de marzo.

Hemos sido muy afortunados de tener tantos voluntarios increíbles de todo el condado para lograr el éxito de la clínica. Durante las primeras dos semanas, la clínica administró más de 3200 dosis a los educadores. Aunque se cancelaron muchos días por la escasez de suministros. Esta clínica ha administrado más de 8800 dosis, 4400 primer dosis, más de 4200 segundas dosis y 200 vacunas de dosis única de Janssen. La clínica estaba administrando Moderna, y había agregado a Johnson y la vacuna de una dosis de Johnson/Janssen también, para la otra vacuna, la opción disponible es producida por Pfizer-BioNTech. Vea a continuación, para aprender más sobre las vacunas COVID-19 disponibles y aprobadas por la FDA.

Haga clic para obtener [más información sobre Moderna](#)

Haga clic para obtener [más información sobre Pfizer](#)

Haga clic para obtener [más información sobre Johnson y Johnson/Janssen](#)



Dudas sobre la Vacuna

Hay tantos mensajes sobre la vacuna COVID, algunos positivo, unos negativos, que es difícil saber qué hacer.

Nuestra voluntad de vacunarnos está influenciada por nuestra creencia de que COVID es riesgoso o se puede prevenir con una vacuna; facilidad de acceso y costo; y confianza. A veces escuchamos o vemos mensajes que realmente promueven falsedades y mitos que fomentan el malestar de la comunidad y la falta de confianza en fuentes confiables de información.

Algunas de las preocupaciones expresadas sobre las nuevas vacunas COVID incluyen efectos secundarios, novedad, velocidad de desarrollo, acceso, eficacia, y seguridad. ¿Tiene alguna de estas preocupaciones? El lanzamiento de la entrega de la vacuna puede parecer que ha tenido un comienzo accidentado, pero muchas más dosis estará disponible en los próximos meses. ¿Planea ser vacunado? ¡Haga su parte para protegerse a sí mismo, a su familia y a sus comunidad! Recuerde que usted es un modelo a seguir en vacunas para los demás. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) son una buena fuente de información científica. [Información sobre las vacunas COVID](#). Mira lo que HipHop Public Health dice sobre [la inmunidad comunitaria](#). Haga clic para obtener [más preguntas frecuentes](#).

COMER SANO

Ensalada de pepino

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- ½ cebolla
- ½ taza de vinagre de sidra de manzana
- pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar morena



Direcciones:

- Cortar el pepino y la cebolla en rodajas.
- Mezclar el vinagre, el azúcar y la sal.
- Sugerencia: Sirva con pollo o carne.

MUÉVANSE

Moverse MÁS

¡Abril es el mes de Moverse Más!

La Asociación Americana del Corazón ha nombrado todo el mes de abril como el Mes de Moverse Más para aumentar el conocimiento de los beneficios de la actividad física y las decisiones saludables a lo largo de su día para prevenir la enfermedad.

Sea una [familia activa](#). Aquí hay [25 consejos para mantener a los niños en movimiento](#). Únete a la Liga Nacional de Fútbol para [más consejos buenos y desafíos para la familia](#). Haga el movimiento un juego. Sea un modelo a seguir en el movimiento. Aprovecha cada oportunidad para moverse. Todos se benefician con 60 minutos de movimiento al día.

Recuerde: cada movimiento cuenta. [Mire aquí para obtener más consejos](#).

MANTENGA LA CALMA Y...

Dolor a la ansiedad

[Los pasos simples](#) pueden ayudarle a usted y a su hijo/a Mantenga la calma y alivie la ansiedad de las vacunas:

- [Distráete](#) - mira hacia otro lado, música, hablar
- Respire profundamente y manténgalo;
- Siéntese derecho con la mano apoyada en su regazo;
- Pídale al vacunador que le advierta contando 3-2-1
- Aplique hielo en el sitio unos 10 minutos antes de la vacunación