

Acesse seu status de vacina em qualquer lugar



Precisa de comprovação do seu status vacinal?

Podemos ajudar. Acesse tudo o que você precisa no [MyCHART, o portal do paciente da CHA](#). Nossa nova atualização possibilita:

- Ter uma visão rápida do seu status vacinal, sem efetuar login no MyCHART. Você pode ver o número de doses de vacina que recebeu, a fabricante, número do lote e local onde recebeu cada uma delas.
- Gerar um QR Code ou baixar um PDF com suas informações de vacinação.
- Exportar suas informações de COVID para outro app.

Confira esta [folha de dicas](#) para saber mais.

Observe: se você realizou um teste de COVID na CHA, ainda pode ver seus resultados na seção Resultados de Testes (tanto no site quanto no app móvel).

LUNCH & LEARN

A Virtual Half Hour to Health

LETTUCE TURNIP THE HEAT

WEDNESDAY, JANUARY 5, 12:00 - 12:30 P.M.

Join CHA registered dietician, **Mary Hammar, MPH, RD, LDN** for a delightful presentation and cooking demonstration on healthful eating. Turn your New Year's resolution on its head and have fun with food. You'll learn useful tips about preparing food to keep you feeling great.



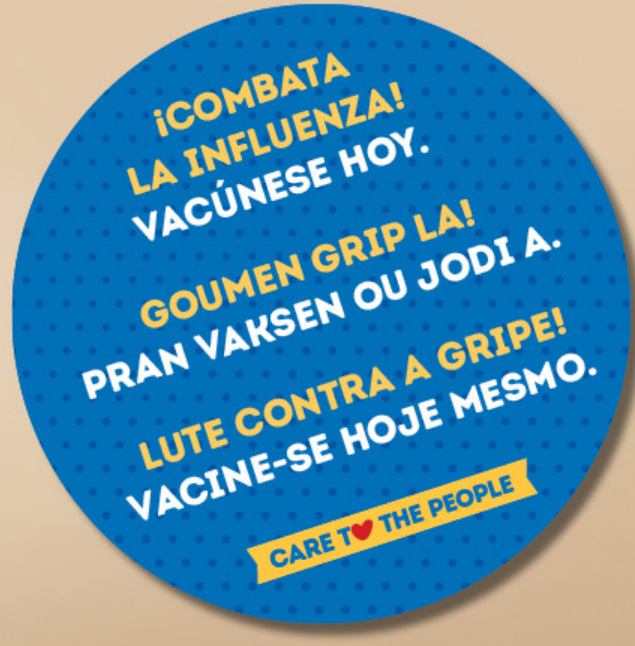
Vamos subir o fogo no dia 5 de janeiro ao meio-dia!

Junte-se a nós no dia 5 de janeiro ao meio-dia para uma demonstração culinária sobre alimentação saudável com a nutricionista da CHA Mary Hammar, MPH, RD, LDN. Vire de cabeça para baixo suas resoluções de Ano Novo e veja dicas úteis sobre o preparo dos alimentos para continuar se sentindo incrível.

Saiba mais

Lute contra a gripe

Estamos no meio da temporada da gripe novamente, os casos estão subindo e é hora de se proteger. Como paciente da CHA, você pode tomar sua vacina da gripe em diversos lugares. Marque um horário em sua [conta MyCHART](#) no Centro de Vacinação da CHA em Somerville ou visite qualquer das farmácias da CHA - CHA Cambridge Hospital, CHA East Cambridge Care Center ou CHA Malden Care Center. Você também pode marcar um horário em outras farmácias em sua região. Vacine-se hoje mesmo para continuar saudável.



challiance.org/flushot

GET MINDFUL!

Give the gift of mindfulness this holiday season.

[Sign up for courses!](#)



Dê o presente da atenção plena - ganhe 50% de desconto

A atenção plena é mais do que meditação, ela pode ajudar a reduzir o estresse, ter ponderação sobre o que comer e a quantidade, administrar doenças crônicas e aumentar sua autocompaixão. Todos os nossos cursos no Centro de Atenção Plena e Compaixão da CHA têm comprovação científica na melhora da saúde. E os pacientes da CHA ganham 50% de desconto - que ótima maneira de celebrar esta temporada de férias dando a si ou a outras pessoas o presente da atenção plena e compaixão!

Saiba mais

Se você pegar COVID...

Ninguém quer pegar COVID nem ser exposto a ela. Mas se você pegar COVID, vai querer os melhores cuidados possíveis. Os pacientes da CHA (se medicamente necessário) podem passar pela terapia de anticorpos monoclonais - um tratamento que tem demonstrado reduzir a gravidade da doença e evitar que pacientes que testaram positivo para COVID precisem ser hospitalizados. **Se apresentar sinais da COVID, faça o teste o quanto antes e fale com o seu prestador sobre ser encaminhado(a) para receber o tratamento monoclonal.**

Para quem se qualifica (nem todos são elegíveis), o tratamento é feito por infusão no CHA Everett Hospital. A CHA é um dos três locais com unidades móveis financiadas pelo estado que oferece essa terapia. Não há custo para os pacientes, e a terapia é oferecida independentemente do status de imigração ou seguro de saúde.

Encorajamos fortemente que todos os nossos pacientes se vacinem e permaneçam seguros. Mas se ficar doente, a CHA estará aqui para ajudar você a se recompor.

