

Acceda al estado de su vacuna en cualquier lugar



¿Necesita una prueba de su estado de vacunación?

Nosotros nos encargamos. Obtenga todo lo que necesita en [MyCHART, el portal para pacientes de CHA](#). Nuestra nueva actualización le permite:

- Acceder a su estado de vacunación de un vistazo, sin ingresar a MyCHART. Puede ver la cantidad de dosis de la vacuna que recibió, el fabricante, el número de lote y dónde recibió cada vacuna.
- Generar un código QR o descargar un PDF con su información de vacunación.
- Exportar su información de COVID a otra aplicación.

Consulte esta [hoja de consejos](#) para más información.

Tenga en cuenta que si se hizo una prueba de COVID en CHA, puede ver sus resultados en la sección "Test Result" ["Resultado de la prueba"] (en el sitio web y en la aplicación).

LUNCH & LEARN

A Virtual Half Hour to Health

LETTUCE TURNIP THE HEAT

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

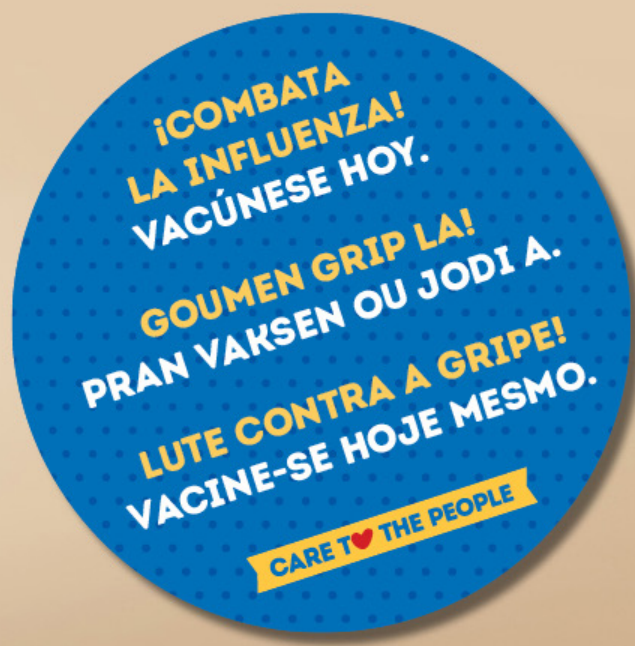
Join CHA registered dietician, **Mary Hammar, MPH, RD, LDN** for a delightful presentation and cooking demonstration on healthful eating. Turn your New Year's resolution on its head and have fun with food. You'll learn useful tips about preparing food to keep you feeling great.



Lettuce Turnip the Heat, ¡5 de enero, al mediodía!

El 5 de enero, a las 12 del mediodía, acompáñenos en una demostración de cocina sobre alimentación saludable con la nutricionista de CHA, Mary Hammar, MPH, RD, LDN. Dé un giro a sus resoluciones de Año Nuevo y reciba consejos útiles sobre cómo preparar comidas para sentirse bien. Únase a nosotros para una transmisión en vivo de FB de Lettuce Turnip the Heat Lunch and Learn. Síguenos en nuestra página de [CHA Salud es Vida](#) al mediodía del 5 de enero.

[Más información](#)



challiance.org/flushot

Combata la gripe

Nuevamente, estamos en plena temporada gripal, los casos están aumentando y es hora de protegerse. Como paciente de CHA, puede recibir la vacuna antigripal en varios lugares. Programe una cita desde su [cuenta de MyCHART](#) en el Centro de Vacunación de CHA en Somerville o vaya directamente a cualquier farmacia de CHA: CHA Cambridge Hospital, CHA East Cambridge Care Center o CHA Malden Care Center. También puede programar citas en otras farmacias de su área. Reciba su vacuna hoy y manténgase sano.

GET MINDFUL!

Give the gift of mindfulness this holiday season.

[Sign up for courses!](#)

Center for Mindfulness and Compassion

Regale Mindfulness – Obtenga 50 % de descuento

Mindfulness es más que la meditación, puede ayudarle a reducir el estrés, tomar conciencia sobre cómo y qué come, manejar enfermedades crónicas y aumentar su autocompasión. Todos nuestros cursos en el Centro de Mindfulness y Compasión de CHA tienen fundamento científico para mejorar su salud. Además, los pacientes de CHA tienen 50 % de descuento, ¡qué estupenda manera de celebrar las fiestas regalándose o regalando a otros el beneficio del mindfulness y la compasión!

[Más información](#)

Si contrae COVID...

Nadie quiere enfermar por COVID ni estar expuesto; pero si contrae COVID, querrá recibir la mejor atención posible. Los pacientes de CHA (si es médicamente necesario) pueden recibir terapia de anticuerpos monoclonales; un tratamiento que ha demostrado que reduce la gravedad de la enfermedad y evita que los pacientes positivos de COVID requieran hospitalización. **Si presenta síntomas de COVID, hágase la prueba temprano y consulte a su proveedor para recibir tratamiento monoclonal.**

Quienes reúnen los requisitos (no todos son elegibles), pueden recibir tratamiento por infusión en CHA Everett Hospital. CHA es uno de los tres lugares que cuenta con unidades móviles por apoyo del estado que ofrece esta terapia. No tiene ningún costo para los pacientes y la terapia se ofrece sin importar su situación de inmigración o el seguro de salud.

Es muy recomendable que todos nuestros pacientes se vacunen y estén protegidos. No obstante, si se enferma, CHA está aquí para ayudarle a recuperarse.