

Akse estati vaksen ou nenpot kote



Bezwen prèk estati vaksinasyon?

Nou ba w kouvèti. Pran tout sa w bezwen nan [MyCHART](#), [pòt pou pasyan CHA](#). Vèsyon amelyore nou an ba w pouvwa pou:

- Gade estati vaksinasyon w byen vit, san w pa bezwen antre sou MyCHART. Ou ka wè ki kantite dòz vaksen w pran, ki laboratwa ki fè l, nimewo lo a, ak ki kote w te pran chak dòz.
- Jenere yon kòd QR oswa telechaje enfòmasyon sou vaksen w la sou PDF.
- Voye enfòmasyon COVID ou sou lòt aplikasyon.

Verifye [fèy teknik sa a](#) pou aprann plis.

Note, si w te pran yon tès kowona COVID nan CHA, ou ka toujou wè rezilta w yo nan seksyon rezilta tès (ni sou sit entènèt la, ni sou aplikasyon mobil la).

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.



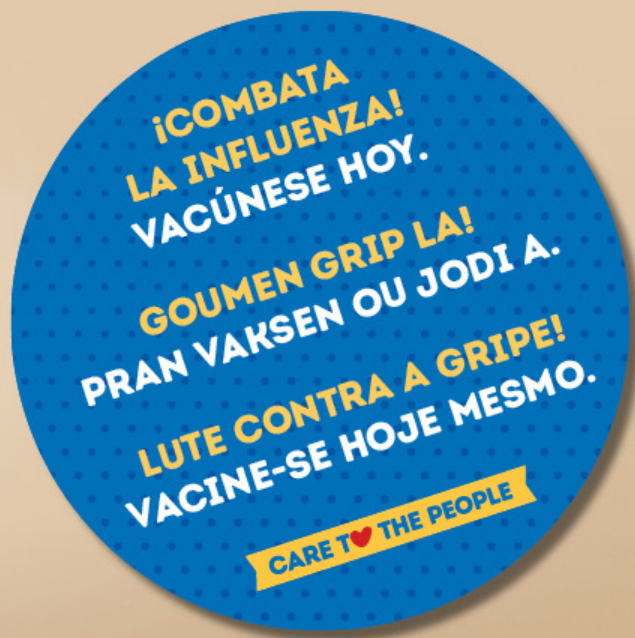
Leti navè sou chalè nan Janvyè 5 a midi!

Vin jwenn nou nan jou ki ap Janvyè 5 a midi pou yon demonstrasyon kizin ak manje sen ak nitrisyonis CHA a Mary Hammar, MPH, RD, LDN. Fè Rezolisyon pou nouèl ane w lan antre nan tèt yo epi jwenn teknik ki ap itil sou kijan pou prepare manje k ap fè w santi w anfòm.

Jwenn plis enfòmasyon

Goumen ak grip la!

Nou an plen sezon grip la ankò, ka yo ap ogmante epi li lè pou pwoteje w. An tan ke pasyan CHA, ou ka pran vaksen grip ou an plizyè kote. Pran yon randevou sou [kont MyCHART ou](#) a nan sant vaksinasyon CHA nan Somerville, oswa mache al nan nenpòt famasi CHA yo – lopital CHA nan Cambridge, sant sante CHA nan East Cambridge oswa sant sante CHA nan Malden. Ou ka pran randevou tou nan lòt famasi bò lakay ou. Pran vaksenw lan jodia pou ka rete an sante.



challiance.org/flushot

GET MINDFUL!

Give the gift of mindfulness this holiday season.

[Sign up for courses!](#)



Center for Mindfulness and Compassion

Bay kado konsyans lan – Pran 50% rabè

Prezans despri plis pase meditasyon; li ka ede w redwi strès, byen reflechi sou kisa w ap manje, jere maladi kwonik epi ogmante konpasyon pou tèt ou. Tout kou nou nan Sant CHA pou Konsyans ak Konpasyon yo pwouve syantifikman pou amelyore sante w. Epi, pasyan CHA yo ap gen 50% rabè – ki pi bon fason pou pase fèt la pase bay tèt ou ak lòt moun kado konsyans ak konpasyon!

Jwenn plis enfòmasyon

Siw trape kowona COVID...

Pèsonn pa ta vle trape kowona COVID oswa pase pre l. Men si toutfw w ta pran l, ou vle pi bon swen posib. Pasyan CHA yo (si l nesèsè medikalman) ka pran terapi antikò monoklonal lan – yon tretman yo montre w pou redwi gravite maladi a epi anpeche pasyan pozitif yo antre lopital. **Si w ta remake sentòm kowona COVID, al pran tès la bonè epi kontakte founisè w la pou l refere w al nan tretman monoklonal la.**

Pou sila yo ki kalifye yo (se pa tout moun ki elijib), yo bay tretman an ak yon enfizyon nan lopital CHA Everett. CHA se youn nan twa kote ki gen inite mobil ki bay terapi sa a leta rekonèt. Pasyan yo pa gen pou peye epi yo bay terapi an kèlke swa w te legal ou pa oswa w te gen asirans ou pa.

Nou kouraje anpil tout pasyan nou yo pou al pran vaksen epi rete an sekirite. Men si w tonbe malad, CHA la pou l remete w kanpe sou de pye w.

