



Vecteezy.com

## Vacinação contra a COVID-19

Aprenda outras maneiras de proteger a sua saúde e a saúde das pessoas que você ama!

### IMUNIZAÇÕES: proteção para a vida, que dura a vida inteira

Você sabia que há outras vacinas que os adultos devem tomar? Idosos e adultos com certas condições de saúde têm maior risco de contrair algumas doenças que podem ser evitadas com vacinas. Converse com seu provedor de cuidados de saúde sobre quais outras vacinas você pode precisar tomar para permanecer saudável.

Acesse [www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html) para obter mais informações.

Pergunte ao seu provedor de cuidados de saúde sobre as seguintes vacinas contra:

- Gripe sazonal
- Pneumonia pneumocócica
- Herpes zóster
- Tétano (Td/Tdap)

### OPORTUNIDADES DE SERVIÇO E APOIO PARA IDOSOS E CUIDADORES:

O MassOptions conecta idosos, pessoas com deficiências e seus cuidadores com agências e organizações que podem atender suas necessidades das melhores maneiras. Muitos recursos estão disponíveis localmente.

Especialistas treinados do MassOptions poderão dispensar a você atenção personalizada e rápida. Tudo que você precisa fazer é contar a eles sobre você e dizer o que você precisa para viver independentemente. Você pode até esperar na linha enquanto eles conectam você a um recurso ou organização comunitária adequados.

Você pode conversar com um especialista da MassOptions (em vários idiomas) de segunda a sexta, de 9 às 17 horas.

Pode fazer uma ligação gratuita para 1-800-243-4636 ou acessar o site [www.MassOptions.org](http://www.MassOptions.org).

### APOIO PARA PESSOAS CONVIVENDO COM DEMÊNCIA E SEUS CUIDADORES:

Por meio desse serviço gratuito, especialistas e clínicos com nível de mestrado oferecem apoio e informações confidenciais às pessoas que estão convivendo com demência, seus cuidadores, famílias e ao público em geral.

Receba ajuda no idioma que preferir, de nossa equipe bilíngue ou por meio de serviços de interpretação (falada) Tradução (escrito) em mais de 200 idiomas.

A Linha de ajuda da Alzheimer's Association (800.272.3900), está sempre disponível, 24 horas por dia, 7 dias por semana e 365 dias por ano.