

VOICE OF THE FIELDS

California

December 2022

FREE

Volume 32, Number 12

COVID & Flu Shots

A PARTICULARLY AGGRESSIVE flu season is now upon us, and with COVID-19 still making people sick along with a recent surge in respiratory syncytial virus (RSV) that is especially dangerous to children, many are calling this a “triple threat” of viruses affecting the United States.

The best way to protect yourself from illnesses such as COVID-19 and the flu is to get vaccinated with a COVID-19 or flu shot.

Flu season starts in October and ends in May. It peaks in December or January. With the traveling and get-togethers which typically occur during this time of year, it is a good idea to get a flu shot before your holiday plans and travels.

The Center for Disease Control and

Prevention (CDC) recommends that everyone 6 months or older get vaccinated against the flu annually. COVID-19 boosters are also recommended by the CDC. COVID shots are free to all, regardless of citizenship status or if you have health insurance, while flu shots are free only if you have health insurance. If you do not have health insurance, a flu shot will cost anywhere from \$25 to \$110 out of pocket.

To find a COVID-19 vaccination site, go to www.vaccines.gov/search/ (English) or www.vacunas.gov/search/?_gl=1*b3q1j*_ga*NTcwNjU2MjEzLjE2NzA4OTA1MTU.*_ga_SRP26B50XR*MTY3MDg5MDUxNS4xLjEuMTY3MDg5MTAxMi4wLjAuMA (Spanish).

To find a flu vaccination site near you, go to www.vaccines.gov/find-vaccines/ (English) or www.vacunas.gov/find-vaccines/?_gl=1*19kcucc*_ga*NTcwNjU2MjEzLjE2NzA4OTA1MTU.*_ga_SRP26B50XR*MTY3MDg5MDUxNS4xLjAuMTY3MDg5MDUxNS4wLjAuMA (español).

Illness Prevention

ASIDE FROM getting vaccinated, there are other ways to help prevent the spread of illness and keep you and your loved ones from getting sick. Some of these practices are:

- ✓ Covering your mouth and nose with a tissue or your upper arm (not your hands) when you cough or sneeze.
- ✓ Wearing a mask.
- ✓ Washing your hands with soap and water or an alcohol-based hand sanitizer.
- ✓ Staying home when you are sick.
- ✓ Cleaning frequently touched items, like door handles and your cell phone.

Prevent the spread of COVID-19

Take the same precautions as you would to avoid colds and flu.



Wash your hands.



Stay home when sick.



Cover your cough.





Holiday Travel

THE HOLIDAYS are one of the busiest travel times of the year. Many people will visit family and friends during this time, and planning these trips can sometimes add another level of stress if not done in an organized fashion.

Luckily, we have some tips for you to help keep your holiday travel as smooth and stress-free as possible this year:

1 Book your flights as soon as possible. Flights get booked up quickly around this time of year and become more expensive as well. Try to book your flights as soon as you know you're going to need a flight somewhere—procrastination can lead to a more expensive flight ticket, or worse—no ticket availability at all.

2 Set up price alerts for flights to destinations you're likely to travel

to—price alerts are a useful way to track the cost of flights you're interested in. Ticket prices for the same flight will typically fluctuate over time, usually growing more expensive the sooner the flight is but also fluctuating to cheaper prices at times as well. You can use websites such as skyscanner.com or google.com/flights to track flight fares.

3 Book rental cars ahead of time as well—in case you do not have friends or family that can drive you around once you reach your destination, or if you are traveling somewhere with-

out a good public transportation system, you will likely need to book a rental car in advance of your arrival.

4 Leave a day or two earlier/ later—though not always ideal, leaving to your destination a day or two earlier than you originally wanted to or returning home a day or two later may help lower costs for flights. Tuesdays, Wednesdays and Saturdays are typically the cheapest days of the week to fly, so consider booking a flight during those days for cheaper travel.

To track flight prices, go to www.skyscanner.com/tips-and-inspiration/always-get-best-airfare-available-skyscanner-price-alerts (English) or www.skyscanner.com.mx/?_ga=2.36119330.36060096.1670966514-1310446953.1670966514 (Spanish).

Mailing Money

MONEY is the easiest gift to give, but may require some extra precaution if you plan to gift it via mail to someone this holiday season. The following is a list of steps you should take you help make sure your gift makes it to your intended recipient this year:

■ **Mail money through a money order.** Money orders are the safest way to send money through the mail, as it can only be payable to one specific person (anyone can take and use cash!). Money orders are also more secure than checks because it will not show your bank account number or other personal information that is included on a check. Money orders can also be tracked and monitored, and the receiver will need to provide a signature and show a government-issued ID to cash it. To get a money order, you will have to purchase it at your local money services.

■ **Use a security envelope.** Security envelopes prevent people from being able to see or read what's inside. Additionally, you can include more papers in the envelope along with the money order (or check, although it's less secure) to give more weight to the envelope. People often know that envelopes that are thin/light usually contain money inside.

■ **Send it through a delivery service which you can track.** Though being able to track where your gift is in the mail won't necessarily prevent it from being stolen, it can offer you more peace of mind.

■ **Use indelible ink.** Using indelible ink on anything you need to write will prevent others from being able to erase, remove or wash it out. Pens with indelible ink can be found on Amazon or in stores such as Office Depot and Staples.

To purchase a money order, go to moneyservices.kroger.com/find-store/ (English).

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814

Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.





Viajes por las Festividades

LAS FESTIVIDADES son unas de las épocas de más viajes del año. Durante esta época, muchas personas visitan a sus familiares y amigos, y la planificación de estos viajes suele sumar aún más estrés si no se realiza de manera organizada. Por suerte, tenemos algunos consejos para que sus viajes por las festividades de este año le resulten menos complicados y estresantes:

1 Haga las reservaciones de sus vuelos lo antes posible. En esta época del año, los vuelos se agotan rápidamente y además son más costosos. Intente reservar sus vuelos apenas conozca su destino; la postergación de esto puede hacer que su boleto sea más costoso o, incluso peor, que no haya boletos disponibles.

2 Ponga alarmas de precios para los vuelos a los destinos que desearía viajar—las alertas de precios son una manera útil de seguir los costos de los vuelos en los que está interesado. Los pre-

cios para un mismo vuelo, por lo general, varían con el tiempo y suelen aumentar a medida que se acerca la fecha del vuelo, pero en ocasiones, también suelen bajar. Puede usar sitios web como *skyscanner.com* o *google.com/flights* para hacer el seguimiento de las tarifas.

3 También alquile los vehículos con tiempo—en caso de no tener familiares o amigos que lo puedan trasladar al llegar a su destino, o si viaja a algún lugar que no tiene sistema de transporte público, es posible que necesite alquilar

un vehículo antes de su llegada.

4 Realice el viaje uno o dos días antes/después—si bien no siempre es lo ideal, emprender el viaje a su destino uno o dos días antes de lo deseado o regresar a su hogar uno o dos días después le puede permitir bajar los costos de los vuelos. Los días martes, miércoles y sábados suelen ser los días más económicos de la semana para viajar, de modo que tenga en cuenta hacer su reserva durante esos días para que su vuelo sea más barato.

Para hacer un seguimiento de los precios de los vuelos, visite www.skyscanner.com/tips-and-inspiration/always-get-best-airfare-available-skyscanner-price-alerts (inglés) o www.skyscanner.com.mx/?_ga=2.36119330.36060096.1670966514-1310446953.1670966514 (español).

Envío de Dinero por Correo Postal

SI BIEN REGALAR DINERO es el obsequio más fácil de hacer, puede requerir algunas precauciones extra si planifica enviarlo por correo postal en esta época de festividades. La siguiente lista incluye los pasos que debe seguir para asegurarse de que el destinatario reciba su regalo este año:

■ **Envíe el dinero a través de un giro postal.** Los giros postales son la manera más segura de enviar dinero a través del correo postal, ya que solo puede ser cobrado por una sola persona específica (a diferencia del dinero en efectivo). Los giros postales también son más seguros que los cheques porque no muestran su número de cuenta bancaria ni la demás información personal que se incluye en un cheque. Los giros postales también se pueden seguir y monitorear, y el destinatario debe firmar y mostrar una identificación emitida por el gobierno para poder cobrar el dinero. Si desea obtener un

giro postal, lo debe comprar en su entidad de servicios financieros local.

■ **Utilice un sobre de seguridad.** Los sobres de seguridad evitan que la gente pueda ver o leer lo que hay en su interior. Además, puede incluir más papeles junto con el giro postal (o cheque, aunque es menos seguro) para que el sobre se sienta más pesado. Las personas suelen saber que los sobres que son finos/livianos contienen dinero.

■ **Envíelo a través de un servicio de entrega que tenga la opción de hacer un seguimiento del proceso.** Si bien hacer el seguimiento de su regalo en el proceso del correo no

necesariamente evitará su robo, le puede ofrecer mayor tranquilidad.

■ **Utilice tinta indeleble.** Utilizar tinta indeleble en cualquier cosa que deba escribir evitará que otras personas puedan borrar o modificar lo escrito. Los bolígrafos con tinta indeleble se pueden encontrar en Amazon o en tiendas como Office Depot y Staples.

Para comprar un giro postal, visite monyservices.kroger.com/find-store/ (inglés).

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de: La Cooperativa
Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



LA VOZ DEL CAMPO

California

diciembre 2022

GRATIS

Volumen 32, Número 12

Vacunas Contra COVID y la Gripe

NOS ESPERA una temporada de gripe particularmente agresiva, y debido a que aún hay casos de enfermedad por COVID-19 y a la aparición reciente del virus respiratorio sincitial (respiratory syncytial virus, RSV), que en especial es peligroso para los niños, muchos ya denominan esto como una “triple amenaza” de virus para Estados Unidos.

La mejor manera de protegerse contra enfermedades como COVID-19 y la gripe, es mediante la vacunación.

La temporada de gripe comienza en octubre y termina en mayo. Sus picos máximos se observan en diciembre o enero. Con los viajes y las reuniones que habitualmente se realizan durante esta época del año, es buena idea vacunarse contra la gripe antes de hacer planes y viajar para las fiestas.

El Centro para el Control y la Preven-

ción de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe una vez al año. El CDC también recomienda aplicarse los refuerzos contra COVID-19. Las vacunas contra COVID son gratuitas para todas las personas, independientemente de su ciudadanía o estado de seguro médico, mientras que las vacunas contra la gripe solo son gratuitas para aquellas personas que

tienen seguro médico. Si no posee seguro médico, el costo de la vacuna contra la gripe puede ser de \$25 a \$110.

Para conocer los centros de vacunación contra COVID-19, visite www.vaccines.gov/search/ (inglés) o www.vacunas.gov/search/?_gl=1*b3q1j*_ga*NTcwNjU2MjEzLjE2NzA4OTA1MTU.*_ga_SRP26B50XR*MTY3MDg5MDUxNS4xLjEuMTY3MDg5MDUxNS4xLjAuMA (español).

Para encontrar el centro de vacunación contra la gripe más cercano, visite www.vaccines.gov/find-vaccines/ (inglés) o www.vacunas.gov/find-vaccines/?_gl=1*19kcuuc*_ga*NTcwNjU2MjEzLjE2NzA4OTA1MTU.*_ga_SRP26B50XR*MTY3MDg5MDUxNS4xLjAuMTY3MDg5MDUxNS4xLjAuMA (español).

Prevención de Enfermedades

ADEMÁS de vacunarse, hay otras maneras para prevenir la propagación de enfermedades, y evitar que usted y sus seres queridos se enfermen. Algunas de estas prácticas incluyen lo siguiente:

- ✓ Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o con el brazo (no con las manos) al toser o estornudar.
- ✓ Usar mascarilla.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- ✓ Permanecer en su hogar si está enfermo.
- ✓ Limpiar los artículos que se tocan con frecuencia, como picaportes y teléfonos celulares.

Prevenga el contagio de COVID-19

Tome las mismas precauciones que tendría para evitar contagiarse con resfríos y gripe.



Lávese las manos.



Quédese en casa cuando esté enfermo.



Cúbrase al toser.