



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado

Febrero del 2021

Escuelas públicas de Perth Amboy

Consejo oportuno:

Al comienzo de un nuevo año, puede acceder a determinados servicios preventivos dentro de la red (por ejemplo, análisis de laboratorio, exámenes físicos de rutina y pruebas de descarte) sin cargo.

Recordatorio: cualquier monto deducible que se aplique a sus planes renovados el 1 de enero.

Presentado por
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

La vacuna contra la COVID-19

La pandemia continúa, manténgase al día con esta actualización acerca de la vacuna:

Hasta el momento en que se redactó este artículo, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha dado autorización de uso de emergencia a dos vacunas. Las vacunas de Pfizer-BioNTech y Moderna difieren en algunos aspectos (es decir, en lo que se refiere a cómo deben enviarse), pero, en general, son lo mismo. Ambas se están distribuyendo actualmente por todos los Estados Unidos.

Aquí en Nueva Jersey, quienes forman parte del sector de educación se consideran *trabajadores esenciales de primera línea* y han sido designados como receptores de la vacuna de "Fase 1B". Para recibir la vacuna, puede registrarse con anterioridad en [covidvaccine.nj.gov](https://www.covidvaccine.nj.gov). Le avisarán cuando su vacuna esté disponible. Al igual que con la mayoría de las vacunas más recomendadas, el plan médico de [Aetna](https://www.aetna.com), en general, cubre la vacuna contra la COVID-19.

Ambas vacunas funcionan "engañando" al sistema inmunitario para que cree anticuerpos que pelean contra la COVID-19, y este es el mismo método que se utiliza en gran parte de las vacunas modernas, lo que incluye la vacuna contra la gripe que reciben millones de personas cada año.

Es posible que se experimenten efectos secundarios leves debido a la vacuna contra la COVID-19, entre ellos inflamación, dolor o



enrojecimiento cerca de la zona en que se aplicó la vacuna, cansancio, escalofríos, dolor de cabeza, dolor

en las articulaciones y fiebre. Esto es normal y significa que la vacuna está funcionando (consulte con su médico si los síntomas persisten).

La vacuna se administra en dos dosis para asegurar mayor protección. Incluso después de haber recibido ambas dosis, debe continuar siguiendo las [pautas de seguridad](#) contra la COVID-19. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener actualizaciones acerca de la vacuna.

Aclaración acerca de la contribución del Capítulo 44

Para los empleados con un salario base mayor a \$125,000, el monto de la contribución del Plan de educadores de la salud de Nueva Jersey (NJEHP, por sus siglas en inglés) se calcula sobre la base de un salario de \$125,000.

Nueva cepa de la COVID-19

El CDC informa que se ha [encontrado](#) una nueva variante de la COVID-19 en los Estados Unidos. Esta cepa del coronavirus, a la que se denomina “B.1.1.7”, fue identificada en el Reino Unido antes de que fuera detectada en los Estados Unidos.

Hasta el momento, se conoce muy poco acerca de esta nueva cepa de la COVID-19, aunque los expertos en salud creen que es hasta un 50 % más contagiosa que la cepa más común. Sin embargo, según el CDC, aún no hay pruebas de que esta variante cause una enfermedad más grave o mayor riesgo de muerte que la cepa estándar.

Los expertos en salud creen que la vacuna contra la COVID-19 debería tener la misma eficacia en la cepa B.1.1.7 que en la cepa común, aunque el conocimiento sobre el tema aún es limitado.

En respuesta a la cepa B.1.1.7 y a otras cepas de COVID-19, el CDC ha presentado la “Vigilancia nacional de cepas de SARS-CoV-2 (NS3)”, un programa para aumentar la cantidad y los tipos de virus sometidos a la caracterización. Se continuarán analizando los datos de estos esfuerzos en el CDC, que comunicará la información nueva a medida que esté disponible.

A medida que más estados informan casos de la nueva variante, es importante que usted y sus seres queridos continúen protegiéndose. Para obtener más información, visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Receta saludable Pollo horneado al limón

Ingredientes

- 1.5 kg (3.5 libras) de pollo
- 1/4 cdt. de sal
- 1/4 cdt. de pimienta negra
- 1.5 dientes de ajo en rebanadas delgadas (o 1 cdt. de ajo en polvo)
- 4 brotes de tomillo (o 1 cdt. de tomillo seco)
- 3 tazas de cebolla (en rebanadas delgadas)
- 1.5 tazas de caldo de pollo
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 limón (cortado en 10 rebanadas)

Preparación:

- 1) Quítele la piel al pollo y córtelo en 10 piezas. Ponga las piezas en una bandeja para asar de 28 cm x 33 cm (11 x 13 in).
- 2) Espolvoree la sal, la pimienta, el ajo y el tomillo sobre el pollo.
- 3) Combine las cebollas, el caldo de pollo y el jugo de limón en una cacerola. Caliente la mezcla hasta que hierva.
- 4) Ponga la mezcla caliente de limón alrededor del pollo.
- 5) Ponga las rodajas de limón sobre el pollo.
- 6) Hornee durante 30 minutos a 200 °C (400 °F) y, luego, sívalo.

Prácticas de Salud Nacional

Febrero

Mes estadounidense del corazón

American Heart
Association
[heart.org](https://www.heart.org)

Mes nacional de la salud mental infantil

American Dental
Association
[ada.org](https://www.ada.org)

Marzo

Mes nacional de la nutrición

Academy of Nutrition
and Dietetics
[eatright.org](https://www.eatright.org)

Mes nacional del riñón

National Kidney
Foundation
[kidney.org](https://www.kidney.org)

Mes de conciencia acerca del cáncer colorectal

Colorectal Cancer
Alliance
[ccalliance.org](https://www.ccalliance.org)