



In this issue:

- "When can I get my vaccine?"
- Staying active & healthy
- Tell your COVID-19 story

En este boletín:

- "¿Cuándo puedo recibir mi vacuna?"
- Manténgase activo y saludable
- Cuente su historia de COVID-19

WASHINGTON'S COVID-19 VACCINE PHASES

Phase 1 Estimated Timeline (Tiers A and B)

Find out if it's your turn at [FindYourPhaseWA.org](https://www.findyourphase.org)



COVID-19 Vaccine

The COVID-19 vaccine is here and there are two to choose from! Both vaccines have been approved by the FDA and passed independent reviews by medical experts. Learn more about the vaccines, Washington State's vaccine distribution plans and more. Chelan and Douglas counties are currently still at Phase 1 Tier A.

[Learn More](#)

Vacuna contra el COVID-19

¡La vacuna contra el COVID-19 está aquí y hay dos de las cuales elegir! Ambas vacunas han sido aprobadas por la FDA y han pasado revisiones independientes de expertos médicos. Obtenga más información sobre las vacunas, los planes de distribución de vacunas del estado de Washington y más. Los Condados Chelan y Douglas están en la Fase 1 Grupo A.

[Aprenda Más](#)

Doing any activity around the home is better than none at all. Be active during #COVID19 outbreak to maintain your heart health, muscle strength and flexibility. It is good for your mental health too!

BE ACTIVE & STAY HEALTHY AT HOME!

World Health Organization #BeActive #HealthyAtHome

With COVID-19, many of us are staying home and not being as active as normal. The World Health Organization has started

Mantenerse activo todos los días es bueno para su cuerpo, mente y espíritu, especialmente durante estos momentos estresantes. Y más actividades físicas que realice pueden mejorar su sueño, lo que también es importante para una buena salud.

SER ACTIVA Y MANTENERSE SALUDABLE EN CASA

World Health Organization #BeActive #HealthyAtHome

Con COVID-19, muchos de nosotros nos quedamos en casa y no somos tan activos

a new campaign called, #HealthyAtHome, and they have helpful information on everything from physical activity, healthy parenting, healthy diet and mental health to quitting tobacco.

[Learn More](#)

como de costumbre. La Organización Mundial de la Salud ha iniciado una nueva campaña llamada #HealthyAtHome, (Sano en Casa) y tienen información útil sobre todo, desde actividad física, paternidad saludable, dieta saludable y salud mental hasta dejar de fumar.

[Aprenda Más](#)

**"We were sick for 34 days.
It was extremely stressful
for our friends and family."**

- John & Debbie Waymire, Wenatchee



Meet John and Debbie Waymire of Wenatchee. The couple was sick for 34 days with COVID-19. Learn more about their experience and their recovery.

[Read Our Story](#)

**"Estuvimos enfermos durante 34 días.
Fue extremadamente estresante
para nuestros amigos y familiares."**

- John & Debbie Waymire, Wenatchee



Conosca a John y Debbie Waymire de Wenatchee. La pareja estuvo enferma durante 34 días con COVID-19. Obtenga más información sobre su experiencia y su recuperación.

[Lea Nuestra Historia](#)

Tell your COVID-19 Story

If you would like to share your COVID story, please send us an [email](#).

Read past stories:

[Juan Hurtado, COVID Recovery](#)

[Debbie Sleiman, Respiratory Therapist](#)

[Caitrin Smith, RN Nurse](#)

[Monica Amezcua, COVID Recovery](#)

Cuente su Historia de COVID-19.

Si desea compartir su historia de COVID, envíenos un [correo electrónico](#).

Leer historias pasadas:

[Juan Hurtado, recuperación de COVID](#)

[Debbie Sleiman, Terapeuta Respiratorio](#)

[Caitrin Smith, Licenciada en Enfermería](#)

[Monica Amezcua, recuperación de COVID](#)



Follow us on social media! ¡Síguenos en las redes sociales!

