



Jefferson County



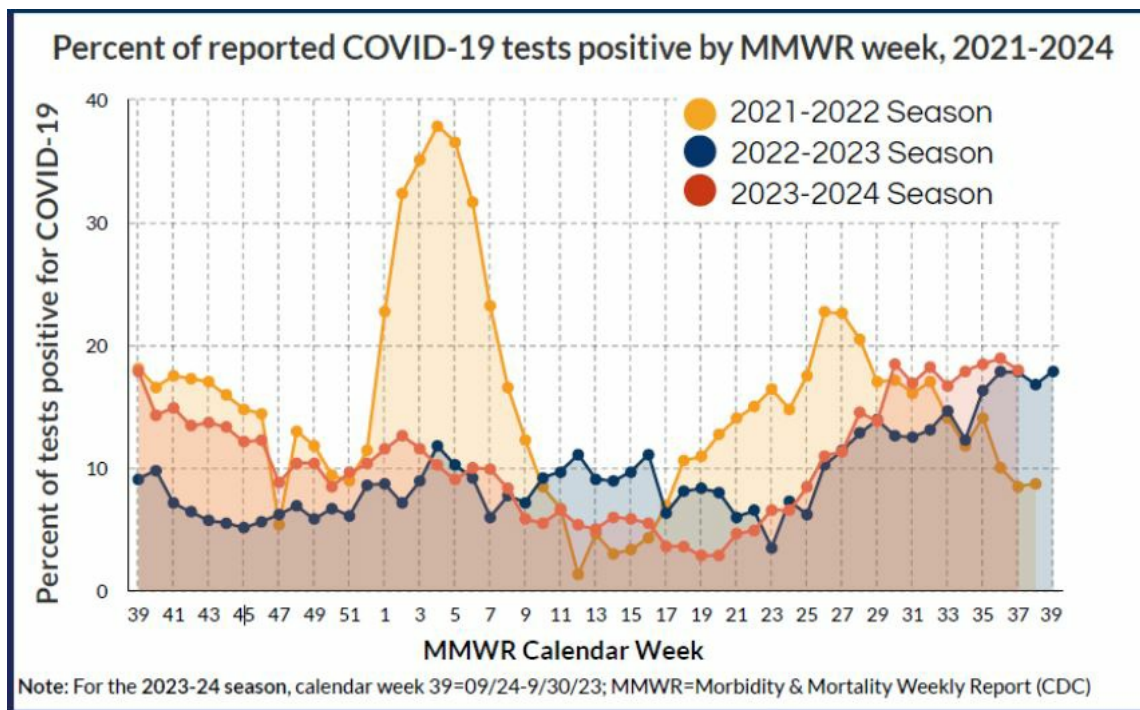
Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

## Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

27 de Septiembre de 2024

### Prepárate para la temporada de virus este otoño e invierno

A medida que nos acercamos al inicio de la temporada de gripe, que generalmente comienza en octubre, los indicadores de enfermedades respiratorias se mantienen bajos en el Centro de Oregon. Los casos de gripe, junto con los datos de la vigilancia de aguas residuales, muestran una actividad mínima hasta ahora. Sin embargo, la COVID-19 continúa manteniéndose en un nivel alto, con aproximadamente el 18% de las pruebas resultando positivas, y tendencias similares en el monitoreo de aguas residuales.



A medida que se acerca la temporada de resfriados, como la gripe, COVID-19 y el Virus Sincitial Respiratorio (VSR), que se sabe que se propagan más rápidamente

en otoño e invierno, los departamentos de salud pública del Centro de Oregón están instando a los residentes a tomar medidas para protegerse a sí mismos y a otros en la comunidad.

## **Cómo Protegerse a Sí Mismo y a los Demás**

"Una de las maneras más efectivas de prevenir la propagación de estas enfermedades y evitar enfermedades graves es mantenerse al día con las vacunas," dijo el Dr. Richard Fawcett, funcionario de salud del Centro de Oregón. "Otras buenas estrategias incluyen lavarse las manos frecuentemente, limpiar y desinfectar superficies, evitar espacios concurridos o mal ventilados, y quedarse en casa cuando esté enfermo."

## **Orientación y Información sobre Vacunación para la Temporada Respiratoria 2024-2025 COVID-19**

En agosto, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) aprobó la nueva vacuna monovalente de ARNm para COVID-19 para la temporada 2024-2025. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses reciban la vacuna actualizada, incluidos aquellos que han sido vacunados anteriormente o que han tenido COVID-19. La vacunación sigue siendo la forma más segura de evitar enfermedades graves, hospitalización y efectos a largo plazo de la COVID-19.

Aunque los departamentos de salud pública del Centro de Oregón no tendrán kits de prueba de COVID-19 gratuitos disponibles esta temporada, los residentes pueden solicitar cuatro kits de prueba caseros gratuitos del gobierno federal a partir de finales de septiembre visitando [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov). Estas pruebas son efectivas para detectar variantes actuales y se pueden usar hasta fin de año.

## **RSV (Virus Sincitial Respiratorio)**

Los CDC recomiendan la vacuna contra el RSV para bebés menores de seis meses y adultos mayores que están en mayor riesgo de enfermedades graves. Los adultos elegibles para la vacuna contra el RSV incluyen a mujeres embarazadas entre las 32 y 36 semanas, adultos mayores de 60 años con condiciones de salud crónicas, y adultos de 75 años o más. También está disponible el tratamiento con anticuerpos monoclonales para bebés menores de 8 meses y para niños de 8 a 19 meses en mayor riesgo de enfermedad grave por RSV.

## **Gripe (Influenza)**

Se recomiendan las vacunas contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses y están ampliamente disponibles.

## **Acceso a Vacunas en el Centro de Oregón**

Para la mayoría de las personas, la forma más rápida y fácil de recibir una vacuna es a través de farmacias locales o proveedores de atención médica. Muchas farmacias ofrecen citas el mismo día para las vacunas de gripe, COVID-19 y VSR, y la mayoría de los planes de seguro de salud cubren el costo de estas vacunas. También puede consultar con su proveedor de atención médica para programar una cita de vacunación.

Para aquellos que no tienen acceso a un seguro de salud o a un proveedor de atención médica regular, la salud pública local ofrecerá un número limitado de vacunas. Para más información, comuníquese con su departamento de salud pública local.

- Condado de Deschutes: (541) 322 - 7400

- Condado de Jefferson: (541) 475 - 4456
- Condado de Crook: (541) 447 - 5165

Al mantenernos al tanto de las vacunas y seguir las medidas de salud preventivas, podemos ayudar a protegernos a nosotros mismos y a nuestra comunidad de la propagación de enfermedades respiratorias esta temporada.

## Family Connects de Oregon Central celebra 3 años brindando atención integral posparto a los condados de Deschutes, Crook y Jefferson



Family Connects es un programa sin costo disponible para familias en los condados de Deschutes, Crook y Jefferson que ofrece visitas a domicilio de enfermeras para apoyar a las familias con recién nacidos. Desde su lanzamiento en octubre del 2021, el condado de Deschutes ha completado más de 500 visitas, brindando asistencia valiosa a los padres nuevos durante un momento crítico. Como uno de los ocho primeros en adoptar el programa Family Connects en Oregon, Deschutes está abriendo el camino para que nueve condados adicionales se unan para 2024-2025. Ya sea que esté esperando un bebé o haya dado la bienvenida a un recién nacido, puede programar una visita de enfermera ya sea durante el embarazo o alrededor de tres semanas después del parto. Estas visitas están diseñadas para ayudar a los padres a comenzar de la mejor manera. Para obtener más información o registrarse, visite [Family Connects en Oregon Central](#).



### Family Connects Central Oregon

Proporciona visitas domiciliarias de enfermería a las familias que le están dando la bienvenida a un nuevo bebé, incluidos los padres adoptivos temporarios, padres adoptivos permanentes y familias que ya tienen niños.



- Una visita es programada para evaluar la salud de la madre y el bebé, responder las preguntas que tenga, y darle información sobre recursos en su comunidad.
- Las visitas son programadas alrededor de tres semanas después del nacimiento del bebé. Las visitas que se brindan son **sin costo** para las familias y son una continuación de su atención médica.
- Ayuda para todas las familias independientemente de los ingresos o antecedentes.
- Como beneficiario elegible no se le cobrará.

#### Contáctenos

541-322-7475

[HSFamilyConnects@deschutes.org](mailto:HSFamilyConnects@deschutes.org)

[www.deschutes.org/health/page/family-connects-central-oregon](http://www.deschutes.org/health/page/family-connects-central-oregon)



## ¡El Día Mundial del Lavado de Manos es el 15 de octubre!

Cada año, el 15 de octubre, el Día Mundial del Lavado de Manos nos recuerda lo importante que es lavarnos las manos con agua y jabón. Las manos limpias nos protegen de enfermedades y gérmenes, no solo durante emergencias de salud pública como el COVID-19, sino todos los días.



El tema de este año es “¿Por qué son aún importantes las manos limpias?” Los departamentos de salud de Oregon Central saben que las manos limpias ayudan a prevenir infecciones, protegen a nuestra comunidad y promueven el bienestar. El lavado de manos es esencial en hospitales, escuelas y hogares, ¡en todas partes!

¿Cuándo debes lavarse las manos? Lavarse las manos es una de las maneras más sencillas de mantenerse saludable. Los momentos clave para lavarse incluyen:

- Antes y después de preparar o comer alimentos
- Después de usar el baño o cambiar pañales
- Después de cuidar a alguien enfermo
- Después de tocar mascotas o basura
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz



**Cómo Lavarse las Manos Correctamente** Siga estos pasos para asegurarse de que se lavas efectivamente:

1. Moje sus manos con agua limpia y aplique jabón.
2. Hacer espuma en todas las partes de sus manos, incluyendo entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Frote durante 20 segundos (cante el "Feliz Cumpleaños" dos veces).
4. Enjuagarse bien.

5. Secarse con una toalla limpia o al aire.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

Este año, el Departamento de Salud Pública del Condado de Deschutes celebra el Día Mundial del Lavado de Manos con una Cumbre sobre Seguridad Alimentaria y Sostenibilidad el 15 de octubre del 2024, en el Instituto Culinario Cascade de COCC. Reuniremos restaurantes, camiones de comida y organizaciones locales para discutir la seguridad alimentaria y el papel del lavado de manos en la prevención de enfermedades.

¡Únase a nosotros para ayudar a difundir la importancia de las manos limpias para una comunidad más saludable!

Para más información, visite la página de recursos sobre el lavado de manos de los CDC [aquí](#).



*¡El personal de Salud Ambiental promovió el lavado de manos este verano en la feria y rodeo del Condado de Deschutes!*

---

**¡Desmitificando! ¿Es el jabón antibacterial mejor que el jabón normal?**



**CLEAN  
HANDS KEEP  
YOU HEALTHY.**

Wash your hands with soap  
and water for at least  
**20 SECONDS.**

LIFE IS BETTER WITH  
**CLEAN  
HANDS**

[www.cdc.gov/handwashing](http://www.cdc.gov/handwashing)



This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands Campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GOJO, and Staples. HHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies.

Imagine esto: está a punto de preparar la cena para su familia y decide lavarse las manos. Ha dejado que el agua tibia corra sobre sus manos y alcanza su jabón líquido antibacterial al 99.99%, porque, por supuesto, el antibacterial es el jabón más seguro y efectivo. ¿O no?

Resulta que el jabón normal es igualmente efectivo para eliminar la suciedad y los gérmenes que el jabón antibacterial. De hecho, el jabón antibacterial puede ser perjudicial para el medio ambiente y la salud humana. Muchas

organizaciones en los campos de [microbiología](#), [seguridad alimentaria](#), y [salud y medicina](#) no aconsejan el uso de jabones antibacteriales.

Todo el jabón se hace de la misma manera y es una combinación de grasa y sustancias alcalinas. Tradicionalmente, se usaban la sosa cáustica y el sebo como componentes alcalinos y grasos, respectivamente, pero en tiempos modernos se han utilizado muchos más tipos de grasas y álcalis para crear la magia que es el jabón.

¡Y es magia! Cuando la grasa y los álcalis se combinan en un proceso llamado saponificación, se transforman en una sustancia que puede hacer espuma y limpiar. Sin este paso crítico, el jabón no podría limpiar efectivamente su piel (¡ni nada más!).

Una vez saponificado, el jabón adquiere características sorprendentes. La combinación de grasa y álcalis crea una estructura química donde cada molécula de jabón tiene dos extremos: la cabeza polar que es hidrofílica (atraída por el agua) y la cola no polar que es lipofílica (atraída por el aceite) e hidrofóbica (repelente al agua).

Cuando se lavas las manos, esto es lo que sucede a nivel microscópico: las moléculas individuales de jabón rodean los grumos de aceite y suciedad que se han acumulado en su piel. Las colas de las moléculas de jabón son atraídas por el aceite y las cabezas de las moléculas de jabón se orientan hacia afuera, creando una burbuja microscópica con el aceite, la suciedad y los gérmenes atrapados dentro (ver Figura 1 abajo). Esta burbuja, llamada micela, ahora puede ser fácilmente levantada de su piel y lavada con agua durante el lavado de manos.

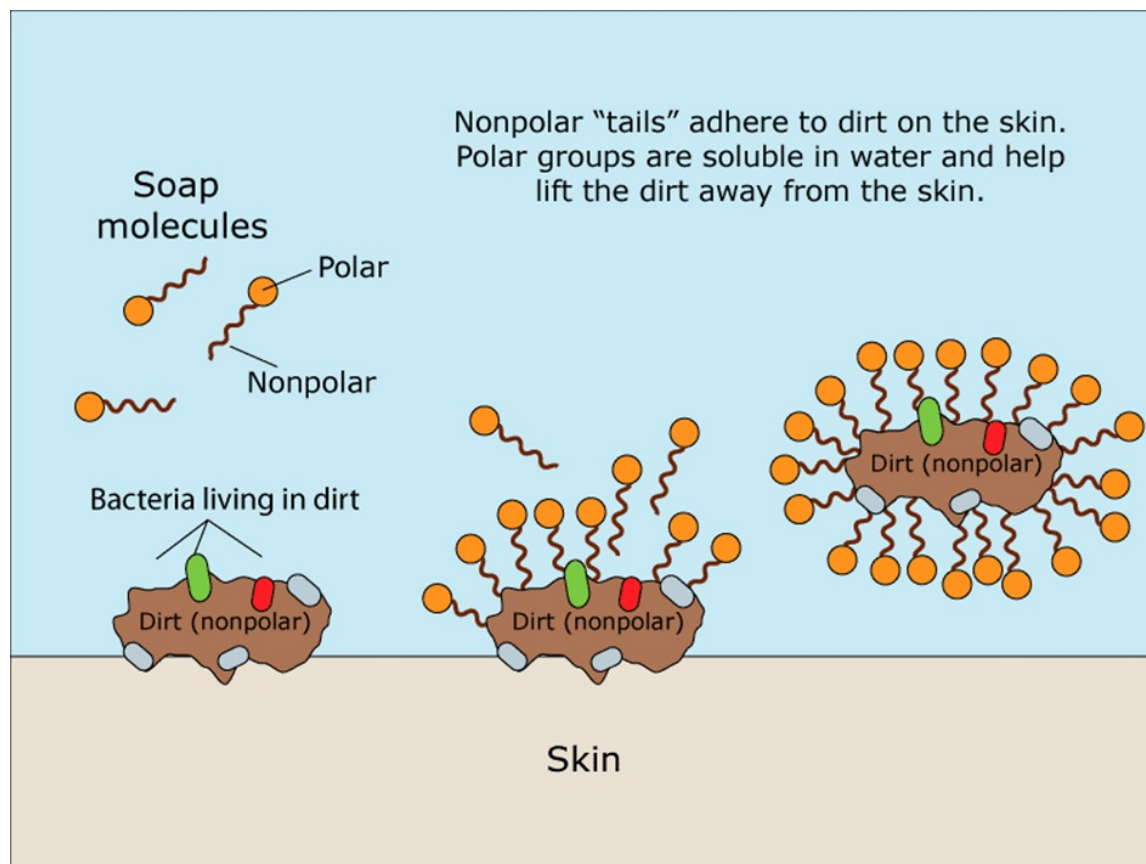


Figura 1: ¿Cómo funciona realmente el jabón? (Imagen cortesía de DefeatDD.org)

Todo jabón tiene este poder mágico, ya sea un jabón líquido en una bomba,



una barra de jabón sólida, o esté etiquetado como 'antibacterial'. El viejo y sencillo jabón no antibiótico hace un trabajo increíble al eliminar gérmenes, suciedad y aceites de la piel sin ninguno de los aditivos que contiene el jabón antibacterial.

¿Y qué es, en realidad, el jabón antibacterial?

El jabón antibacterial comienza como jabón normal, pero se altera al añadir químicos que tienen propiedades bactericidas. Estos químicos funcionan de manera similar a los compuestos que se encuentran en los limpiadores desinfectantes para el hogar. Si bien son efectivos para matar la mayoría de los gérmenes dañinos en una superficie, los problemas surgen con el 0.01% de las bacterias que no son eliminadas por los aditivos antibacteriales.

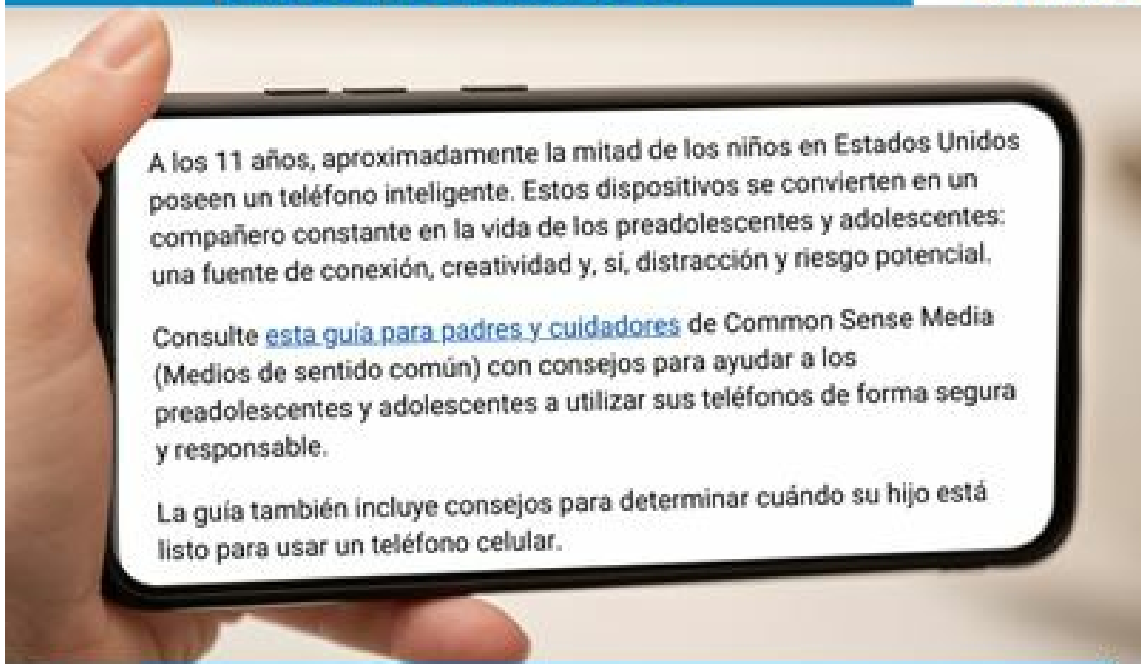
Después de lavarse con jabón antibacterial, los gérmenes que no fueron eliminados por el desinfectante químico son arrastrados por el desagüe junto con los químicos añadidos. Esto puede llevar a que los químicos antibacteriales terminen en nuestros ríos y arroyos, donde pueden dañar los ecosistemas naturales y las plantas. Además, las bacterias pueden desarrollar resistencia a los antibióticos, lo que hace que nuestros antibióticos medicinales sean menos efectivos cuando las personas van al médico buscando tratamiento para infecciones.

Entonces, ¿son los jabones antibacteriales la opción más segura y efectiva que tenemos para lavarnos las manos? ¡Absolutamente no! El viejo y tradicional jabón hace maravillas para limpiar nuestras manos.

---

## **Teléfonos celulares - Una guía para padres y cuidadores**

## Teléfonos celulares - Una guía para padres y cuidadores



Healthy Schools es una colaboración entre las escuelas de Bend-La Pine y el servicio de salud del condado de Deschutes, conectando educación, salud y comunidad. [Haga clic para más información.](#)

A los 11 años, aproximadamente la mitad de los niños en Estados Unidos poseen un teléfono inteligente. Estos dispositivos se convierten en un compañero constante en la vida de los preadolescentes y adolescentes: una fuente de conexión, creatividad y, sí, distracción y riesgo potencial.

Consulte esta [guía para padres y cuidadores](#) de Common Sense Media (Medios de sentido común) con consejos para ayudar a los preadolescentes y adolescentes a utilizar sus teléfonos de forma segura y responsable.

La guía también incluye consejos para determinar cuándo su hijo está listo para usar un teléfono celular.

---



El medio ambiente juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de todos, desde el acceso a agua potable segura, alimentos seguros, aire limpio y espacios al aire libre para relajarse y jugar. Estos factores son especialmente importantes para los niños. Los cuerpos de los niños continúan desarrollándose desde el nacimiento hasta la adolescencia, y el entorno que los rodea puede ayudar o perjudicar seriamente ese desarrollo. Ahora es más vital que nunca mejorar el acceso de los niños a entornos seguros, y el Día Nacional de la Salud Ambiental Infantil fue creado para concientizar sobre este tema cada vez más importante.

Este año, [el Día de la Salud Ambiental Infantil](#) es el 10 de octubre del 2024. Este día es una oportunidad para que organizaciones de todo Estados Unidos muestren el trabajo que se está realizando para mejorar varios aspectos de la salud ambiental de los niños y para educar al público sobre lo que pueden hacer para ayudar a reducir las amenazas ambientales para los niños. Hay varios esfuerzos en Oregon Central para mejorar el acceso de los niños a espacios seguros, tanto al aire libre como en interiores, mejorar su nutrición y proteger la calidad del aire interior en guarderías. Una de estas organizaciones es [NatureConnect](#), un grupo que proporciona experiencias al aire libre seguras para los niños, fortaleciendo su conexión con la naturaleza y mejorando el acceso al aire libre para aquellos que de otra manera no tendrían muchas oportunidades de estar afuera. Los [Servicios de Nutrición de las Escuelas Bend-La Pine](#) ofrecen comidas gratuitas, equilibradas y elaboradas desde cero para niños desde jardín de infantes hasta secundaria. Las cocinas escolares también son inspeccionadas por especialistas en salud ambiental del condado para garantizar que la comida se prepare y sirva de manera segura para prevenir enfermedades.

El departamento de salud ambiental local (departamento de salud del condado) también ofrece apoyo para proteger a los niños de otras maneras. Los Especialistas en Salud Ambiental (EHS) del condado están obligados a inspeccionar las instalaciones de guarderías para verificar la sanidad ambiental y la seguridad cada año. En el condado de Deschutes, hay poco más de 100 guarderías que son inspeccionadas anualmente por los EHS. Los EHS de los condados de Crook y Jefferson inspeccionan alrededor de 20 cada año. Estas inspecciones revisan los procedimientos de manipulación y servicio



de alimentos, políticas de enfermedad para niños y personal, procedimientos de cambio de pañales y seguridad en los patios de recreo.

Este año, un nuevo programa de calidad del aire para niños fue financiado por una subvención del Centro de Salud Ambiental Infantil de la Universidad Estatal de Oregon para mejorar el conocimiento y los recursos sobre la calidad del aire interior en los hogares de cuidado infantil. El Departamento de Salud Pública del Condado de Deschutes, en colaboración con los condados de Crook y Jefferson, utilizó el financiamiento para adquirir 40 monitores de calidad del aire interior, desarrollar un kit de herramientas de calidad del aire interior para proveedores de cuidado infantil en casa y realizar evaluaciones en las instalaciones de cuidado infantil participantes. Hasta septiembre del 2024, 38 guarderías están involucradas en el programa, aprendiendo sobre contaminantes del aire como el humo de incendios forestales y cómo mejorar la calidad del aire interior.

La salud ambiental infantil es un campo en rápido crecimiento y cambio. Si bien aún hay mucho por aprender y mejorar, los esfuerzos realizados en Oregon Central son prometedores. Las organizaciones locales y la salud ambiental local continúan avanzando en su comprensión de los peligros ambientales, reduciendo la exposición pública a estos peligros y mejorando sus programas para incluir recursos y educación para el público. Para obtener más información sobre la salud ambiental local y la salud ambiental infantil, ¡visite los sitios web a continuación!

[Salud Ambiental del Condado de Crook](#)  
[Salud Ambiental del Condado de Deschutes](#)  
[Salud Ambiental del Condado de Jefferson](#)  
[Centro de Salud Ambiental Infantil ASPIRE](#)

---

## Eventos de octubre:

### [2 de octubre: Feria Comunitaria de Cosecha y Recursos de La Pine, 4 p.m. - 6 p.m.](#)

Nos dirigimos a La Pine para hablar con familias y estudiantes sobre nuestros programas de salud mental en este evento coordinado por la Biblioteca Pública de Deschutes y el Distrito Escolar de Bend-La Pine.

### [3 de octubre: Feria de Recursos de Salud y Bienestar de OSU-Cascades, 1 p.m. - 3 p.m.](#)

En el campus de OSU-Cascades, ofreceremos a los estudiantes nuestros KITS de Salud Mental Personalizados GRATIS y servicios de eliminación de vaping.

### [9 de octubre: COVO Stand Down - Redmond, 9 a.m. - 2 p.m.](#)

En el VFW de Redmond, ofreceremos información sobre nuestros servicios de salud conductual y crisis para nuestra población de veteranos, personas sin hogar y de bajos ingresos.

### [15 de octubre: Cumbre de Seguridad Alimentaria y Sostenibilidad, 10 a.m. - 2 p.m.](#)

Los Servicios de Salud del Condado de Deschutes, el Instituto Culinario Cascade del Colegio Comunitario del Centro de Oregón y socios invitan a la comunidad a asistir a la inaugural Cumbre de Seguridad Alimentaria y Sostenibilidad en octubre.

### [18 y 19 de octubre: Cumbre de la Fuerza Laboral de Salud Comunitaria - COCC.](#)

9 a.m. - 4 p.m.

En COCC, nos conectaremos con la comunidad de trabajadores de salud tradicional del Centro de Oregón, brindando información sobre nuestros servicios y ofreciendo oportunidades de reclutamiento.

26 de octubre: Feria Familiar de Otoño de Camp Fire - Troy Field, 11 a.m. - 3 p.m.

Camp Fire está organizando una oportunidad para que compartamos nuestros servicios de preparación para emergencias y programas para jóvenes con unas 300 personas en nuestra comunidad.

---

¡Los Servicios de Salud organizan numerosas clases y eventos especiales cada mes!

Para obtener más Información sobre estos eventos y cualquier actualización visite nuestra

[Calendario de Servicios de Salud.](#)

---

### Recursos de Salud Pública:

· Recurso web de salud pública del centro de Oregon:

- [Condado de Crook](#)
- [Condado de Deschutes](#)
- [Condado de Jefferson](#)

---

**¿Alguien le reenvió este boletín? Haga clic aquí para registrarse y recibir el boletín directamente en su buzón.**

Las respuestas a esta dirección de correo electrónico no se supervisan.

Para solicitar esta información en un formato alterno, por favor llame al (541) 322-7444 o enviar un correo electrónico a [info@deschutes.org](mailto:info@deschutes.org).

Si recibió este informe, pero no desea seguir recibiendo, puede darle de baja en cualquier momento utilizando el siguiente enlace.

Deschutes County | 1300 NW Wall Street | Bend, OR 97703 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!