



Jefferson County



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

## Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

30 de Agosto de 2024

### Conciencia sobre la inmunización



**Before heading  
back to school**

**MAKE SURE YOUR  
CHILD IS UP TO DATE**

**WITH RECOMMENDED VACCINES**

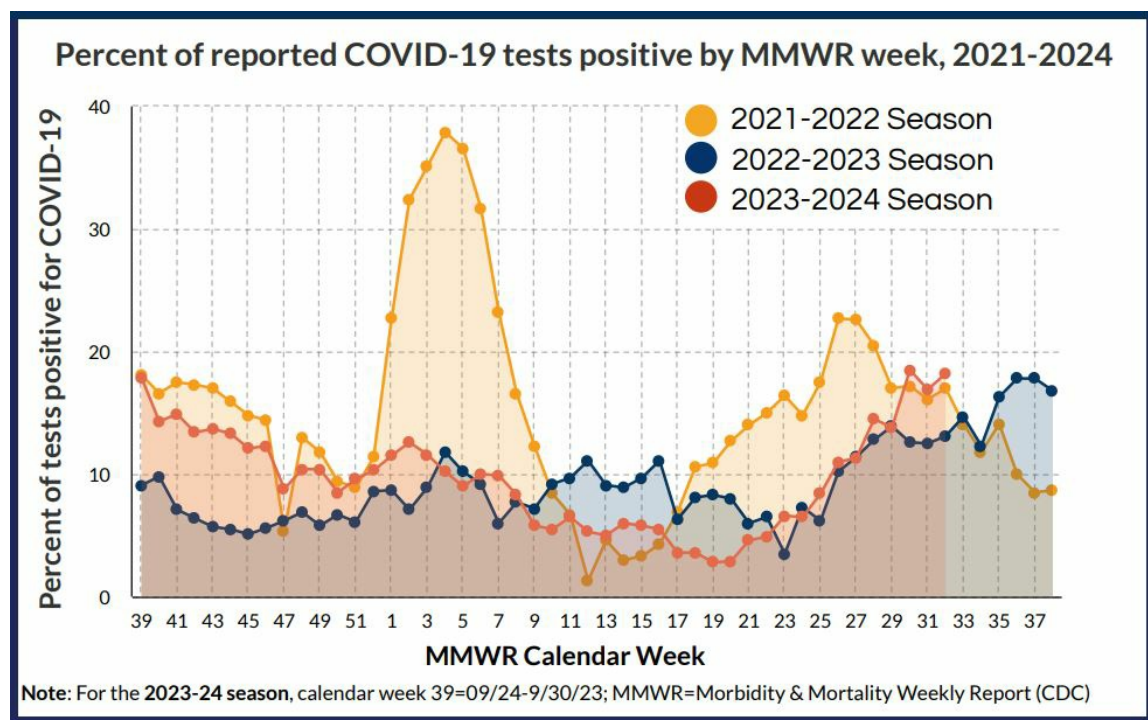


A medida que regresamos a la escuela, es un buen momento para asegurarse de que usted y sus seres queridos estén al día con sus vacunas. Mantenerse al día con las vacunas ayuda a proteger no solo a usted y su familia, sino también a toda nuestra comunidad.

En Oregón, hemos visto algunos casos de Tos Ferina, Sarampión y otras enfermedades prevenibles por vacunas. Estar completamente vacunado es una de las mejores formas de prevenir la propagación de estas enfermedades. Si alguien no está vacunado o tiene vacunas incompletas, es posible que deba quedarse en casa por un período prolongado si hay un brote en una escuela o lugar de trabajo.

A medida que se acercan las temporadas de vacunación contra la gripe y COVID, es especialmente importante comenzar a pensar en dónde y cuándo recibirá sus vacunas contra la gripe y el COVID cuando estén disponibles. Su departamento de salud pública local está aquí para ayudar a mantener nuestra comunidad como un lugar seguro y agradable para aprender, trabajar y recrearse. Si no está seguro de su estado de vacunación o necesita ayuda, no dude en comunicarse con nosotros. ¡Trabajemos juntos para mantener a todos saludables y protegidos!

## Tendencias de la Gripe y el COVID-19 en el Centro de Oregon

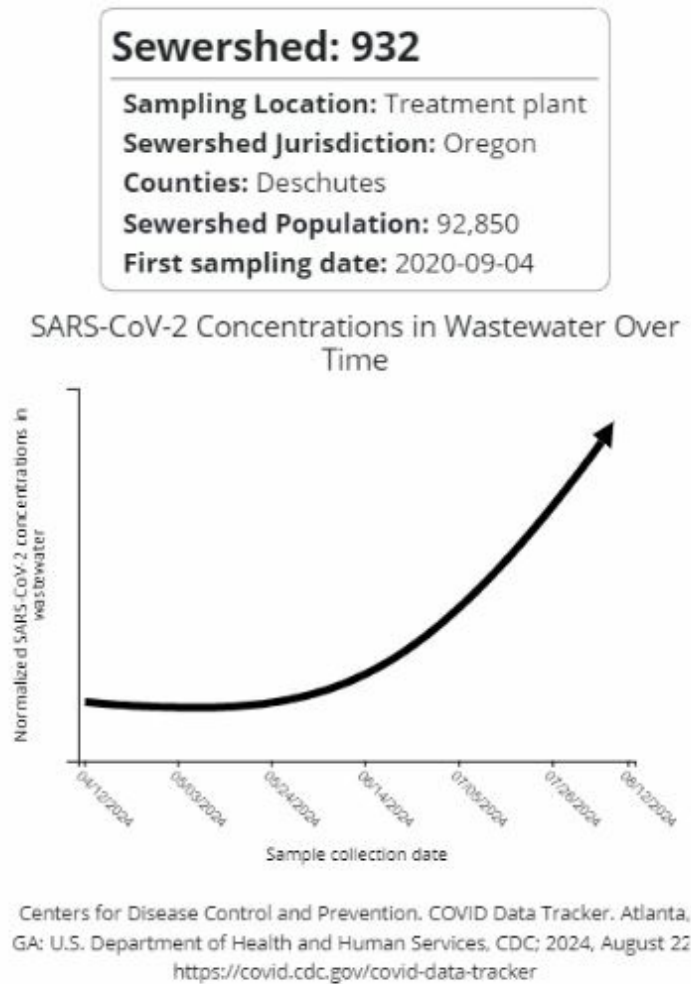


### Gripe:

Los datos recientes muestran que después de un aumento inusual que alcanzó su punto máximo a principios de junio, la positividad de las pruebas de detección de la influenza volvió a niveles bajos en nuestra comunidad. Actualmente, alrededor del 1.7% de las pruebas de detección de la influenza son positivas, y casi todos los casos son de influenza tipo A.

## COVID-19:

El COVID-19, por su parte, tiene una mayor tasa de positividad, con un 18,5% de pruebas positivas la semana pasada. Las visitas a la sala de emergencias por COVID-19 se observan principalmente en personas de 65 años o más. Las tendencias en la positividad de las pruebas y las hospitalizaciones se reflejan en la vigilancia de las tendencias virales en las aguas residuales. Los datos recientes indican un aumento de los niveles del virus detectados en las aguas residuales de Bend, con altos niveles reportados en todo el oeste de los Estados Unidos.



Haga clic [aquí](#) para ver este informe

**Enfoque en Nuestros Socios Comunitarios:  
La Asociación de la Comunidad Latina (LCA)**





FOTO: El personal de Familias Saludables de LCA comparte información de salud con una familia en su mesa apta para niños 15 de julio del 2023 en Celebrate Central Oregon en Bend. Foto por Denise Holley

La Asociación de la Comunidad Latina (LCA, por sus siglas en inglés) tiene la misión de empoderar a las familias latinas para que prosperen en el área de los tres condados. A medida que nos acercamos al Mes de la Herencia Hispana, del 15 de septiembre al 15 de octubre, LCA se está preparando para su [Festival Latino del Centro de Oregon](#) en el Parque Sahalee en Madras el 14 de septiembre, de 10 am – 5 pm. Todos son bienvenidos a asistir a este festival gratuito y pasear, bailar, comer y aprender sobre las culturas hispanas del centro de Oregon. Eventos como el Festival Latino del Centro de Oregon inspira un sentido de pertenencia a la comunidad, un fuerte determinante de la salud y los resultados de salud.

Cuando las personas tienen acceso a la atención preventiva y al tratamiento, experimentan más éxito en la escuela y en el lugar de trabajo, dos de las prioridades de LCA. El Programa de Familias Saludables conecta a las personas con un seguro accesible y las dirige a los recursos locales de atención médica. Durante varios años, los miembros del equipo de LCA han inscrito a personas en el Plan de Salud de Oregon (OHP) y han ayudado a las personas a renovar su cobertura y navegar por los sistemas de atención médica.

En julio del 2023, el estado lanzó su Plan de Oregon Más Saludable (OHP), que permite a los residentes de Oregon de cualquier estatus migratorio calificar para beneficios completos de OHP si cumplen con los requisitos de ingresos. En colaboración con PacificSource, Mosaic Community Health y Volunteers in Medicine, el equipo de Familias Saludables en LCA ha ampliado su alcance asistiendo a eventos comunitarios y grabando anuncios de radio y televisión en español para que todos estén al tanto de los nuevos requisitos de elegibilidad. Desde el 1º de julio del 2022 hasta el 30 de junio del 2024, LCA inscribió a 1,514 personas en OHP.

LCA ayuda a la comunidad de habla hispana a responder a emergencias de salud. Durante la pandemia, LCA se asoció con Mosaic y los departamentos de salud de los tres condados para establecer clínicas de pruebas y vacunación. También LCA brindó atención integral a personas con COVID que perdieron días de trabajo, y regalaron mascarillas y desinfectante de manos en sus oficinas y eventos.

Recientemente, actualizamos a la comunidad de habla hispana sobre el humo y los incendios forestales. Respondiendo al incendio forestal Mile Marker 132 a principios de agosto, Respondiendo al incendio forestal Mile Marker 132 en los principios de Agosto. LCA abrió su oficina en Bend para los evacuados de habla hispana quienes fueron evacuados de sus hogares. En asociación con la Cruz Roja y NeighborImpact, LCA recolectó agua para distribuirla a los residentes del parque de casas móviles cuya agua se cortó durante la evacuación. En las oficinas de LCA, están distribuyendo acondicionadores de aire y filtros de aire de la Autoridad de Salud de Oregon (OHA, por sus siglas en inglés) para ayudar a las personas vulnerables a lidiar con el calor y el humo.

Para comunicarse con el Programa de Familias Saludables de LCA, llame al (541) 788-4835. Los solicitantes de OHP por primera vez deben llamar al (541) 788-2050. LCA sirve el área de los tres condados en estas ubicaciones:

**Bend:** 2680 NE Twin Knolls Drive #110 541 382-4366 - Horario: 10 am - 5 pm lunes, miércoles y jueves 10 am - 7 pm martes.

**Redmond:** 636 NW Cedar Ave. 541 316-5456 - Horario: 10 am - 7 pm lunes 10 am - 5 pm martes a jueves.

**Madras:** 231 SE 6th St. 541 615-1996 - Horario: 10 am - 5 pm lunes a martes y jueves 10 am a 7 pm miércoles.

**Prineville:** 185 NE 4th St. 541 350-8910 - Horario: 10 am - 5 pm lunes – miércoles 10 am - 7 pm jueves.

---



LLAME AL 541-322-7475 PARA MÁS INFORMACIÓN

Siempre nos esforzamos para asegurar que nuestros servicios sean accesibles para todos. Además de crear este boletín en español (¡vea el enlace de arriba para recibir este boletín en español directamente en su correo electrónico!) También estamos encantados de presentarles un video breve en español que describe los Servicios de Salud del Condado de Deschutes disponibles para el público. Este video también pronto estará disponible en nuestro sitio web, donde los hispanohablantes siempre tendrán la capacidad de comprender nuestros servicios. ¡Este atento(a)!

## Cazadores de mitos: ¡Edición de Seguridad Alimentaria!

**FOOD SAFETY MYTHBUSTERS**

**MYTH:** I left some perishable food out all day. If I put it in the fridge now, the bacteria will die.

**FACT:** Throw away perishable food that's been left out all day. The fridge can slow the growth of bacteria in food but will not kill the bacteria. Bacteria can multiply rapidly in perishable food left at room temperature or in the "danger zone" between 40°F and 140°F, which can make you and your loved ones sick.

[fightbac.org/mythbusters](http://fightbac.org/mythbusters)

Partnership for Food Safety Education

Los picnics de finales de verano y las comidas compartidas de otoño son un buen momento para compartir nuestros platos favoritos. Pero ¿qué pasa con las sobras? ¿Es seguro volver a meterlos al refrigerador y disfrutarlos al día siguiente?

**Mito:** Deje algo de comida todo el día, pero si la pongo en el refrigerador ahora, las bacterias morirán y estará bien para comer.

**Hecho:** Depende del tipo de comida que haya sido dejada afuera. **Para alimentos perecederos:** Deseche los alimentos perecederos que se hayan dejado fuera todo el día. El refrigerador puede retrasar el crecimiento de bacterias en los alimentos, pero no matará las bacterias. Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos perecederos que se dejan a la intemperie a temperaturas que caen en la "zona de peligro", que está entre 40 y 140°F, y podrían enfermarlo a usted y a sus seres queridos (más información sobre la zona de peligro de temperatura a continuación). **Para alimentos no perecederos:** La comida puede ser segura, pero debe considerar las posibles formas en que la comida se contaminó ¿Se cubrió la comida para protegerla de los insectos, el polvo, las salpicaduras y goteos de otros alimentos, y los estornudos de los invitados? ¿Había pinzas o utensilios para protegerlo(a) de las manos de las personas? Si es así, puede seguramente guardarlo(la) para otro día. Si no, tirarlo a la basura (o mejor aún, ¡hacerlo abono!)





# CHILL

**Go 40°  
or BELOW**

GO 40° OR BELOW

Keep Home Refrigerator  
at 40° F or Below



Refrigerate Foods  
Within Two Hours



Thaw Foods Properly



**Temperatures of 40° F or below will slow the growth of foodborne bacteria,** which can grow rapidly at warmer temperatures. It's important to chill foods promptly and properly to prevent the growth of harmful microbes.

## Keep Home Refrigerator at 40° F or Below

- A constant home refrigerator temperature of **40° F or below** is one of the most effective ways to reduce the risk of foodborne illness and slow the growth of harmful bacteria.
- Use a **refrigerator thermometer** to ensure the temperature is consistently 40° F or below. Refrigerator thermometers are tools that stay in your refrigerator to display actual temperatures (separate from refrigerator dials).
- **Don't go too low:** As temperatures approach 32° F, ice crystals can form and lower the quality of foods.
- **Keep your refrigerator clean, too:** To prevent the spread of harmful bacteria, wipe spills immediately. Regularly clean the inside of your fridge with hot water and liquid soap, and dry with a clean cloth or paper towels.
- For more information on safe refrigeration temperatures, check out our **Go 40° F or Below fact sheet** and special brochures for **expecting mothers** and **seniors** at [fightbac.org](http://fightbac.org).



1. Follow thermometer manufacturer instructions for ideal placement.

2. Make sure the thermometer reads 40° F or below. Some events may cause temporary readings over 40° F, such as:

- Initial placement
- Door open for an extended time
- Hot foods recently placed inside
- Automatic defrost cycles: Check temperature as soon as it turns on, when it's at its highest temp.



## Partnership for Food Safety Education

We develop and promote effective education programs to reduce foodborne illness risk for consumers.

[WWW.FIGHTBAC.ORG](http://WWW.FIGHTBAC.ORG)

 [facebook.com/FightBAC](https://facebook.com/FightBAC)

 [twitter.com/FightBAC](https://twitter.com/FightBAC)

## ¿Qué son los alimentos perecederos?

Los alimentos perecederos pueden estropear o desarrollar bacterias dañinas cuando no se almacenan correctamente, con temperaturas que caen en la zona de peligro

A veces está claro cuándo un alimento es perecedero: la mayoría de nosotros sabemos que no debemos mantener la carne cruda en el gabinete de la cocina y que los productos enlatados no necesitan refrigerarse. Pero a veces, es posible que se encuentre mirando una cosa, pensando, ¿es seguro dejarlo afuera?

Según el USDA, algunos ejemplos de alimentos perecederos son:

- [carne](#)
- ave de plumas
- Pescado
- [huevos](#)



- productos lácteos
- [sobras cocidas](#)
- cualquier fruta o verdura que haya sido cortada o troceada

Algunos ejemplos de alimentos no perecederos son:

- alimentos enlatados
- [Arroz crudo](#)
- pasta cruda
- [harina](#)
- azúcar
- [especias](#)
- aceites
- carne disecada
- alimentos procesados en envases sellados y no contaminados

### ¿Cuál es la zona de peligro de temperatura?

La zona de peligro de temperatura es un rango de temperaturas entre 40 y 140° F. Entre 40 y 140° F, las bacterias pueden crecer en los alimentos muy rápidamente y pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos en las personas. Los alimentos perecederos se pueden almacenar en el refrigerador o congelador para mantenerlos por debajo de los 40° F. Alternativamente, los alimentos perecederos se pueden almacenar en la estufa (con el quemador encendido) o en una olla de cocción lenta para mantenerlos por encima de los 140° F. Utilice siempre un termómetro para comprobar que la temperatura es lo suficientemente fría o caliente.

Si los alimentos perecederos se mantienen en la [zona de peligro de temperatura](#) por un período de tiempo, las bacterias comenzarán a crecer. Pueden multiplicarse en tan solo 15 minutos. Como regla general, los alimentos perecederos como la carne, las aves, el pescado, los huevos, los lácteos, los alimentos cocidos y los alimentos cortados nunca deben dejarse en la zona de peligro de temperatura durante más de dos horas.

### ¿Por qué no puedo volver a poner la comida en el refrigerador o cocinarla muy caliente para matar las bacterias que podrían haber crecido cuando se dejó la comida afuera?

Los refrigeradores pueden retrasar el crecimiento de bacterias en los alimentos, pero no matarán las bacterias. Del mismo modo, los congeladores no matan las bacterias en los alimentos.

Cocinar los alimentos tampoco hará que los alimentos sean seguros después de haberlos dejado fuera. Cuando los alimentos han estado en la zona de peligro más de dos horas, pueden tener niveles peligrosos de bacterias. Algunas de esas bacterias producen toxinas que son "termoestables", lo que significa que las toxinas no se pueden cocinar fuera de los alimentos. Lo único seguro que se puede hacer después de que los alimentos perecederos se hayan dejado fuera es desecharlos: tirarlos a la basura (o, mejor aún, ¡al abono!)

### Un recordatorio sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos:

La Administración Federal de Alimentos y Medicamentos (FDA) estima que hay alrededor de **48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los**

alimentos por año—el equivalente a enfermar a 1 de cada 6 estadounidenses cada año. Y cada año, estas enfermedades resultan en un estimado de 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes.

Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos suelen causar molestias relativamente leves, como calambres abdominales, diarrea acuosa, náuseas, fiebre y vómitos. Sin embargo, a veces la intoxicación alimentaria puede causar enfermedades muy graves y potencialmente mortales, como diarrea con sangre, insuficiencia renal, insuficiencia respiratoria, meningitis o la muerte. Los niños pequeños, los ancianos y las personas con sistemas inmunológicos debilitados corren el mayor riesgo de sufrir consecuencias graves de la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Si cree que tiene una enfermedad transmitida por los alimentos, busque atención médica adecuada. Si desea informar al Departamento de Salud Ambiental del Condado de Deschutes sobre un problema de salud pública relacionado con las enfermedades transmitidas por los alimentos, no dude en enviar su inquietud a nuestra página web: [Denunciar un problema de salud pública | Condado de Deschutes, Oregon](#)

---

## Inside DC Podcast (Podcast dentro del Condado de Deschutes)



Septiembre es el Mes de la Conciencia sobre la Prevención del Suicidio. En

este episodio, conversamos con Caroline Suiter y Bethany Kuschel del Equipo de Prevención y Promoción de la Salud del Condado de Deschutes en Servicios de Salud. Ellas explican los eventos que están ocurriendo a lo largo del mes de septiembre y cómo la conciencia sobre la prevención del suicidio está teniendo un impacto en nuestra región.

Sintoniza en cualquier plataforma donde escuches tus podcasts o en [Deschutes.org/podcast](https://Deschutes.org/podcast). ¡No te lo pierdas! □

## Eventos de setiembre:



**Feria de la Salud y el Bienestar**

 **WELCOMING WEEK**

**Entrada Gratis**

**PUESTOS • MÚSICA**

**\*TACOS GRATIS A LAS PRIMERAS 200 PERSONAS\***

**BRINCOLÍN • ZUMBA • HENNA • FÚTBOL**

**• Exámenes dentales básicos y extracciones**  
**• Citas WIC • Chequeo de presión arterial y mas**

**22 de sept. 2024**

**11 a.m. – 3 p.m.**

**EN EL PARQUE PONDEROSA**  
**225 SE 15th St, Bend, OR 97702**

  
**MOSAIC**  
COMMUNITY HEALTH

 **PacificSource**  
Community Solutions

 **VOLUNTEERS  
IN MEDICINE**  
CLINIC OF THE CASCADES

 **DESCHUTES COUNTY**

 **St. Charles**  
HEALTH SYSTEM

**Patrocinador Oficial de Bebidas : Bigfoot Beverages**

¡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 alternativo, 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 recibéndolo,  
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!