

**Jefferson County****Public Health**
Prevent. Promote. Protect.

Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

25 de abril del 2025

*Reconocemos que muchos de los enlaces a páginas externas no están en español. Recomendamos utilizar la opción de traducción, si está disponible en su navegador de Internet.

Limpieza de primavera de forma segura: Protéjase del hantavirus

A medida que los residentes de Oregon Central comienzan con la limpieza de primavera en garajes, cobertizos y cabañas que han estado cerrados durante el invierno, es importante recordar que los excrementos de roedores especialmente los del ratón ciervo pueden representar graves riesgos para la salud, incluyendo la exposición al hantavirus.

¿Qué es el hantavirus?

El hantavirus es un virus poco común pero potencialmente mortal que se transmite a través de la orina, los excrementos o la saliva de roedores infectados. Las personas pueden contagiarse al respirar polvo contaminado con el virus, especialmente durante actividades de limpieza que remueven excrementos de roedores en espacios cerrados.

Riesgo en Oregon Central

El ratón ciervo—común en Oregon Central—es el principal portador del hantavirus. Aunque los casos en humanos son raros, sí han ocurrido en Oregon, por lo que es importante tomar precauciones adecuadas al limpiar áreas donde puedan haber estado activos los roedores.

Guía de Limpieza Segura

Prepare sus suministros:

- Use **guantes de goma o plástico**.
- Utilice un **desinfectante registrado por la EPA** o prepare una solución de cloro mezclando **1 parte de cloro por 9 partes de agua**.

Desinfecte las áreas contaminadas:

- **No barras ni uses la aspiradora sobre orina, excrementos o materiales de nido de roedores, ya que esto puede liberar partículas peligrosas al aire.**
- Rocíe completamente las áreas afectadas con el desinfectante o la solución de cloro hasta que estén saturadas.
- Deje actuar el desinfectante durante **5 minutos** o según lo indique la etiqueta del producto.

Elimine los desechos:

- Después de que el desinfectante haya hecho efecto, utilice toallas de papel para limpiar la orina y los excrementos.
- Deseche las toallas de papel usadas en un bote de basura con tapa que se vacíe con regularidad.

Limpie y desinfecte las superficies cercanas:

- Trapee los pisos y limpie mostradores, gabinetes y cajones con la solución desinfectante para asegurarse de eliminar todos los posibles contaminantes.

Retire el equipo de protección correctamente:

- Después de quitarse los guantes, lávese bien las manos con agua tibia y jabón. Si no tiene jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante a base de alcohol.

Siguiendo estas pautas actualizadas, puede minimizar eficazmente el riesgo de exposición al hantavirus durante sus actividades de limpieza de primavera.

Para más información detallada, visite la página oficial de los CDC sobre [Cómo limpiar después de los roedores](#).

La primavera es un buen momento para prepararse para el humo

¡La primavera ha llegado a Oregon Central! Con el clima más cálido y los días más largos, muchos de nosotros estamos saliendo a hacer trabajos de jardinería y limpieza de primavera. También es el momento perfecto para prepararse para la temporada de incendios forestales y el humo que puede venir con ella.

¿Por qué podría ver humo en primavera?

En primavera, los administradores de tierras del Bosque Nacional Deschutes, el Bosque Nacional Ochoco y las Praderas del Río Crooked aprovechan el buen clima para realizar quemas prescritas. Estas son quemas cuidadosamente planificadas que ayudan a reducir el riesgo de incendios forestales grandes. Aunque las quemas prescritas ayudan a proteger nuestras comunidades, también pueden generar humo, lo cual puede reducir la calidad del aire y afectar su salud.

El humo no es saludable para nadie

Respirar humo de incendios forestales es perjudicial para la salud, incluso si está sano. Algunas personas como los adultos mayores, los niños y quienes tienen afecciones cardíacas o pulmonares son más propensas a sentir los efectos. El humo es particularmente preocupante para los niños porque sus pulmones aún están en desarrollo. Lo mejor que puede hacer es limitar tu exposición al humo cuando esté presente en el aire.

Cómo proteger tu salud del humo

- **Mantenerse informado**
 - Visite el sitio web de [Central Oregon Fire y suscríbese](#) a las alertas enviando **COFIRE** por mensaje de texto al **888-777**.
- **Cierre ventanas y puertas por la noche**
 - El humo suele asentarse por la noche, lo que puede empeorar la calidad del aire mientras duermes.
- **Haga un plan de salud**
 - Si tiene una condición médica, hable con su médico sobre cómo manejarla en días con humo.
- **Revise la calidad del aire**
 - Use sitios web como *Firenow* o aplicaciones como *Paku for PurpleAir* para ver la calidad del aire en tiempo real y ajustar sus planes según sea necesario.
- **Cambie sus planes al aire libre si es necesario**
 - Evite estar activo(a) al aire libre cuando la calidad del aire sea mala. Por ejemplo, salga a caminar por la tarde en lugar de por la mañana.
- **Mantenga limpio el aire en su casa**
 - Use un purificador de aire, mejore el filtro de su sistema HVAC o haga un ventilador con [filtro de bajo](#) costo en casa.
- **Use una mascarilla N95 si es necesario**
 - En caso de humo intenso o exposición prolongada al aire libre, use una mascarilla N95 para ayudar a proteger sus pulmones.
- **Busque espacios con aire más limpio**
 - Si no tiene forma de mantener el aire limpio en su casa, llame al 211 o visite el sitio web de 211 para encontrar espacios cercanos con aire más limpio.

Planee ahora, respire mejor después

Las quemas prescritas están planificadas - usted también puede planificar con anticipación. Tomar medidas ahora para prepararse para el humo le ayudará a mantenerse más seguro(a) durante la temporada de incendios forestales, cuando el humo puede llegar sin previo aviso y quedarse por más tiempo.

¡Tómese unos minutos esta primavera para prepararse para el humo. Sus pulmones se lo agradecerán!

Detecte señales de estrés en los jóvenes

Piscinas y salud pública

Las piscinas y los spas son excelentes lugares para divertirse, hacer ejercicio y relajarse. Nadar es una de las actividades favoritas en Estados Unidos. Es importante mantener estos espacios limpios y seguros para todos.

¿Puedes enfermarse en una piscina?

Si una piscina no se mantiene adecuadamente ni se trata con los productos químicos necesarios, pueden crecer gérmenes dañinos en el agua. Los(as) nadadores(as) pueden contraer infecciones en la piel, los ojos y los oídos, e incluso problemas estomacales. Si nada con una herida abierta, los gérmenes pueden entrar en su torrente sanguíneo. Algunas bacterias y virus, como *E. coli* y *norovirus*, pueden sobrevivir en el agua si no está correctamente desinfectada. Aunque el cloro ayuda a desinfectar las piscinas, no elimina los gérmenes de inmediato; algunos microorganismos muy resistentes (como *Cryptosporidium spp.*, un parásito que puede vivir en el agua) pueden tardar horas o incluso días en ser eliminados, incluso en agua correctamente desinfectada con cloro. Por eso los operadores de piscinas deben añadir productos químicos para mantener el agua segura.

¿Por qué se usan productos químicos en las piscinas?

A muchos nadadores(as) no les gusta el olor del cloro u otros productos químicos usados en las piscinas. Algunos incluso piensan que estos productos son perjudiciales para la salud. Sin embargo, sustancias como el cloro son necesarias para eliminar los gérmenes dañinos. Sin ellos, las piscinas se volverían sucias y peligrosas.

Los productos químicos tienen dos funciones principales:

- **Eliminar gérmenes:** El cloro y otros desinfectantes destruyen bacterias, virus y hongos que podrían enfermar a los(as) nadadores(as).
- **Oxidar y eliminar desechos:** Cuando las personas no se duchan antes de entrar a la piscina, todo lo que tienen en la piel (maquillaje, desodorante, lociones, cabello y suciedad) termina en el agua. Incluso algunos medicamentos que la gente consume pueden ser excretados a través de la piel y llegar al agua. Los filtros solo eliminan los residuos más grandes. Esto hace que la limpieza química sea aún más importante para proteger la salud pública. De hecho, la mayor parte del cloro en una piscina se usa para oxidar (eliminar) estos desechos.

¿Cómo podemos reducir la cantidad de químicos en la piscina?

Los(as) nadadores(as) juegan un papel importante en mantener las piscinas limpias. Si quieren menos productos químicos en el agua, pueden ayudar siguiendo estos simples pasos:

- **Dúchese antes de nadar:** Un enjuague rápido elimina una gran cantidad de sudor, suciedad y aceites. Pruébelo usted mismo(a): tape el desagüe de la ducha y dúchese durante un minuto sin usar jabón. Frótese la piel por completo bajo el agua corriente. Luego apague la ducha y observe lo que queda en el agua. ¿Está limpia y clara o está gris con suciedad e impurezas? Todo eso debe ser eliminado químicamente del agua de la piscina.
- **Evite usar lociones y maquillaje antes de nadar:** Estos productos añaden más desechos al agua.
- **Vaya al baño antes de entrar al agua:** Esto reduce el riesgo de que orina o materia fecal contaminen la piscina. Lleve a sus hijos(as) al baño con frecuencia (por lo menos cada hora).

Las piscinas necesitan productos químicos para mantenerse limpias y seguras. Estos productos eliminan gérmenes y remueven los desechos que los(as) nadadores(as) llevan consigo. Si los(as) nadadores(as) quieren menos cloro en el agua, pueden colaborar duchándose y evitando introducir sustancias innecesarias en la piscina. ¡Un pequeño esfuerzo de todos puede hacer que las piscinas sean más limpias, seguras y agradables para todos!

¿Tiene curiosidad por las inspecciones del lugar donde nada? Consulte los reportes de inspección:

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

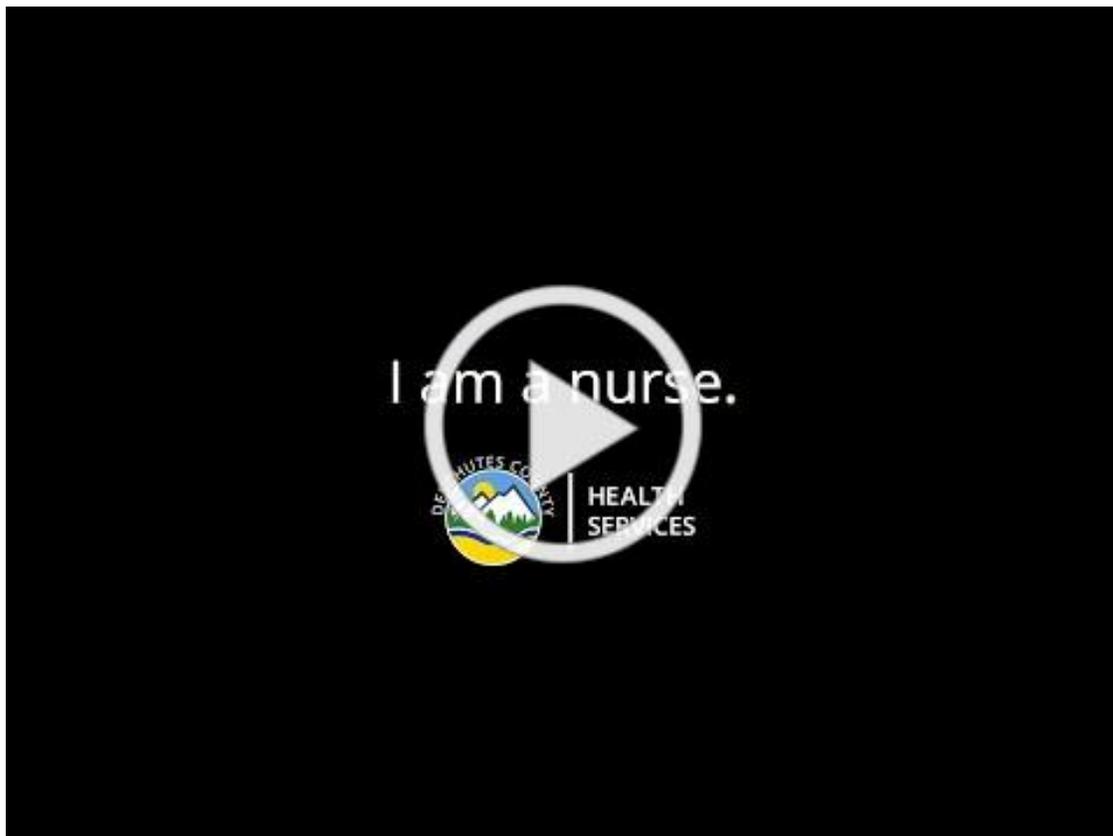
Más información sobre la natación saludable está disponible en el sitio web de los CDC

En este episodio de **Inside Deschutes County (Dentro del Condado de Deschutes)**, hablamos con el Dr. Richard Fawcett, Oficial de Salud del Condado de Deschutes, y con Heather Kaisner, Directora de Salud Pública, sobre las preocupaciones recientes relacionadas con el sarampión. Ellos explican cómo se propaga el sarampión, por qué está reapareciendo y qué medidas pueden tomar los(as) residentes para protegerse a sí mismos(as) y a la comunidad. Sintónice este importante mensaje de salud pública y entérese de lo que necesitas saber para mantenerse seguro(a).

Hable con su proveedor(a) de atención médica para obtener más información sobre el sarampión y cómo vacunarse, o visite nuestros sitios web:

- [Vacunaciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Deschutes](#)
- [Vacunaciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Crook](#)
- [Vacunaciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Jefferson](#)

La Semana Nacional de las Enfermeras es del 6 al 12 de mayo



¡Ayúdanos a celebrar la Semana Nacional de las Enfermeras!

¡Estamos muy agradecidos por todo el trabajo que hacen nuestras enfermeras de salud pública!

Míranos en las noticias

Cada mes le traeremos enlaces a artículos de noticias locales sobre temas de salud pública local.

Mira este editorial: [El valor de las Escuelas Saludables | The Bulletin](#)

Escuelas Saludables es una colaboración entre el Departamento de Salud Pública del Condado de Deschutes y las escuelas secundarias y preparatorias de Bend-La Pine que comenzó en el otoño de 2022. El esfuerzo integra a los Especialistas en Salud Pública en las escuelas públicas para brindarles a las escuelas experiencia en prevención en el lugar, como prevención del suicidio, prevención del abuso sexual infantil y prevención primaria de drogas. Un informe completo de evaluación de resultados se publicará en el otoño de 2025.

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

Para obtener más Información sobre estos eventos y cualquier actualización visite nuestro [Calendario de Servicios de Salud](#).

Recursos de Salud Pública:

· Recurso web de salud pública de Oregon central:

- [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 envíe un correo electrónico a 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!