



Jefferson County



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

25 de julio 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.

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación



**Mes Nacional de
Concientización sobre
la Inmunización**

#ivax2protect

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre las Vacunas. Esta conmemoración anual está diseñada para recordar a todos que mantenerse al día con las vacunas es una forma importante de proteger no solo su salud, sino también la salud de quienes los rodean.

Las vacunas son una historia de éxito en la salud pública. Hoy en día, tenemos la suerte de contar con vacunas seguras y eficaces que, si se reciben según el cronograma recomendado, protegen a personas de todas las edades contra enfermedades prevenibles por vacunación. Las vacunas han erradicado o casi erradicado enfermedades potencialmente mortales, como la viruela en todo el mundo y la poliomielitis en los Estados Unidos.

En la era digital, donde los rumores y la desinformación pueden propagarse rápidamente, existen muchos recursos confiables para quienes buscan información basada en hechos, confiable y científica sobre las vacunas. Algunos lugares donde se puede encontrar información confiable sobre la seguridad, el funcionamiento de las vacunas y orientación sobre el calendario de vacunación recomendado son los siguientes:

- [BOOST Oregon](#)
- [La Asociación Estadounidense de Inmunólogos](#)
- [La Academia Estadounidense de Pediatría](#)
- [El Hospital de Niños de Filadelfia](#)

Animamos a los habitantes de Oregón Central a hablar con su equipo de atención médica de confianza para asegurarse de que estén al día con sus vacunas y así mantener la salud de ellos mismos, sus familias y nuestras comunidades.

La Semana de “Seguro(a) y Saludable”



Del 11 al 17 de agosto se celebra la “Semana de Seguro(a) y Saludable” (Safe and Sound Week), impulsada por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés). OSHA es una agencia del

gobierno federal responsable de certificar entornos laborales seguros y saludables en todo el país. Proporciona a los empleadores recursos como capacitación, alcance comunitario y educación para prevenir accidentes en el lugar de trabajo. OSHA establece y hace cumplir normas específicas, como el uso de equipo de protección personal (EPP) y la comunicación de riesgos, para garantizar la seguridad de los empleados en los Estados Unidos. Los siete sectores en los que se enfoca OSHA son: agricultura, construcción, agencias federales, atención médica, marítimo, petróleo y gas, y almacenamiento. Las regulaciones de OSHA se aplican a todas las empresas, independientemente de la industria, e incluso planes como las rutas de evacuación de emergencia son exigidos por OSHA para todas las compañías. OSHA también exige que los empleadores reporten los incidentes laborales, los cuales se registran para identificar posibles tendencias y patrones en ciertas industrias. Según los datos, las muertes en el lugar de trabajo en Estados Unidos se han reducido a la mitad desde entonces. Desde la creación de OSHA, las muertes de trabajadores han disminuido de 38 por día en 1970 a 13 por día en 2020. Las lesiones y enfermedades laborales también han disminuido, pasando de 10.9 por cada 100 trabajadores en 1972 a 2.7 por cada 100 en 2020. Si una empresa tiene más de 10 empleados, está obligada a mantener registros y documentar los planes utilizados para minimizar el riesgo de lesiones y enfermedades entre los empleados. Los empleadores son responsables de informar a los trabajadores sobre las normas de seguridad y salud, identificar y corregir peligros, proporcionar equipo de protección personal (EPP) sin costo, mantener registros precisos de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, y exhibir citaciones de OSHA, así como datos sobre lesiones, enfermedades y cumplimiento.

Liderazgo Gerencial



Proporcione el liderazgo, la visión y los recursos necesarios para implementar un programa de seguridad y salud.

- Envíe un mensaje de seguridad y salud
- Establezca una presencia visible
- Formalice y publique su compromiso
- Lleve su compromiso más allá de su organización

osha.gov/SafeAndSound



Participación de los trabajadores



Involucre a los trabajadores de todos los niveles para establecer, implementar, evaluar y mejorar la seguridad y la salud en el trabajo.

- Escuche y solicite comentarios
- Capacite a los trabajadores con información sobre seguridad y salud
- Reconosca a los trabajadores por sus contribuciones a la seguridad de los trabajadores
- Colabore en la planificación de la seguridad y la salud



osha.gov/SafeAndSound

Buscar y corregir peligros



Establezca un proceso que ayude a identificar y controlar mejor las fuentes de posibles lesiones o enfermedades en el trabajo.

- Haga énfasis en los peligros y los controles
- Involucre a los trabajadores con desafíos y concursos
- Realice análisis para identificar peligros
- Identifique procesos y procedimientos de seguridad y salud



osha.gov/SafeAndSound

En 2017, OSHA creó la “Semana de Seguro(a) y Saludable” (Safe and Sound Week) para reconocer los logros de los programas de seguridad y salud en el lugar de trabajo. Este año, la Semana de Seguro(a) y Saludable se enfoca en proporcionarle a las empresas recursos y actividades relacionadas con la preparación y respuesta ante emergencias. Se alienta a todas las organizaciones que deseen que se reconozcan sus esfuerzos y compromiso con un lugar de trabajo seguro y saludable a participar.



Regístrese para participar en la Semana de Seguro(a) y Saludable y obtenga acceso a **materiales y actividades** con temas de seguridad laboral. Al final de la semana, su empresa recibirá un certificado de reconocimiento por su

¿Sabía que los cortes de energía afectan la seguridad alimentaria?

Accessible version: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/food-safety-during-a-power-outage.html>



Consuma alimentos seguros después de un corte de electricidad

Los alimentos refrigerados o congelados podrían no ser seguros para el consumo después de un corte de electricidad. Infórmese sobre lo que puede hacer para mantener los alimentos seguros durante un corte de electricidad y cuándo debe botar los que podrían enfermarlo.




ANTES

Mantenga en su refrigerador y congelador termómetros para electrodomésticos.
El refrigerador debe estar a una temperatura de 40 °F o menos.
El congelador debe estar a una temperatura de 0° F o menos.




Prepárese para emergencias o desastres naturales:


Congele recipientes con agua y paquetes de gel para ayudar a mantener los alimentos a 40 °F o menos.



Tenga a mano una neverita portátil




Compre hielo seco o en bloque para mantener los alimentos fríos en el refrigerador si cree que no habrá electricidad por un periodo largo.




DURANTE

MANTENGA las puertas del refrigerador y congelador CERRADAS


Si las puertas permanecen cerradas, los alimentos estarán seguros hasta:



4 horas en el refrigerador



48 horas en un congelador **LLENO**






24 horas en un congelador **MEDIO LLENO**

Después de 4 horas sin electricidad, coloque los alimentos perecederos refrigerados en una neverita portátil. Agregue hielo u otra fuente de frío para mantenerlos a 40 °F o menos.

DESPUÉS

Nunca pruebe los alimentos para determinar si son seguros para consumir. Si tiene dudas, bótelos.

- Bote todos los alimentos perecederos que tenga en el refrigerador (carnes, pescados, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras) después de 4 horas sin electricidad ni una fuente de frío
- Bote todos los alimentos que tengan **olor, color o textura anormal.**
- Revise las temperaturas de los alimentos mantenidos en las neveritas portátiles o el refrigerador con una fuente de frío adicional. Bote los alimentos que tengan una temperatura de más de 40 °F.
- Si tiene un termómetro en su congelador, revise que todavía esté a una temperatura de 40 °F o menos.
- Usted puede **volver a congelar o cocinar** alimentos descongelados en forma segura **si todavía tienen cristales de hielo** o si están a una temperatura de 40 °F o menos.



www.cdc.gov/foodsafety/es

C314854-4 ML-31172

Las compañías de servicios públicos en el centro de Oregon pueden necesitar cortar el suministro eléctrico en ciertas condiciones climáticas para proteger a las comunidades del riesgo de incendios forestales. Estos cortes de energía por seguridad pública (PSPS, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a reducir el riesgo de incendios, pero también pueden generar preocupación en cuanto a la refrigeración y la seguridad de los alimentos.

Revise los consejos en el gráfico anterior para garantizar la seguridad de los alimentos antes, durante y después de un corte de energía. Consulte a [Pacific Power](#), [Central Electric Cooperative](#) o su compañía eléctrica local para obtener más información sobre los cortes de energía por seguridad pública.

Míranos en las noticias



Consulta la cobertura reciente de [Oregon Public Broadcasting](#) y [Central Oregon Daily](#) sobre el aire con humo y cómo las personas pueden protegerse.



¿Tiene comentarios para nosotros? ¿Hay algún tema de salud pública que no haya visto cubierto y que le gustaría que apareciera en un próximo boletín? ¿O algún tema que le gustaría ver con más frecuencia? Por favor, tómese un momento para completar [nuestra breve encuesta de opinión para lectores](#). ¡Siempre estamos buscando mejorar nuestro boletín y su opinión puede ayudar a destacar temas futuros!

¡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 enviar un correo electrónico a info@deschutes.org.

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

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



Try email marketing for free today!