

May 6-12, 2025, is National Nurses Week



Thank you to all the Nurses!



Del 6 al 12 de Mayo de 2025 se Celebra la Semana Nacional de la Enfermería y durante todo el Mes se celebra el Mes Nacional de la Enfermería.

Salud Pública honra con orgullo a las enfermeras y enfermeros del condado de Mendocino y de todo el país, reconociendo su inquebrantable esfuerzo, dedicación y sacrificios diarios. Las enfermeras son miembros vitales del personal sanitario, ya que brindan atención compasiva en cada etapa de la vida y apoyan a las personas en sus momentos más vulnerables. Su compromiso es fundamental para mejorar los resultados de salud y fortalecer a las comunidades de todo el país.

Agradecemos a todas nuestras enfermeras y enfermeros de Salud Pública, Angle Slater, Bonnie Humpal, Jessica Toste, Janette Vasquez, Katheryn Reihl, Kathy O' Ferrall, Pam Baland, Sandy Tadeo, Whitney Eads y Wil Boyes, ¡y a todas las enfermeras y enfermeros del país!

Obtenga más información sobre los programas de Salud Pública del condado de Mendocino en www.mendocinocounty.gov/departments/public-health

THANK YOU TO ALL THE NURSES!



**public
health**
MENDOCINO COUNTY

MAY 6-12, 2025

NURSES WEEK



Un Condado Seguro y Saludable

Mayo de 2025

Salud Materna, Infantil y Adolescente (MCAH) / Servicios para Niños de California (CCS)



Escanea el código QR para registrarte
Si necesita ayuda para registrarse, póngase
en contacto con:
MCAH@mendocinocounty.gov
Tarifa de certificación de \$95

Este mes, los programas de MCAH y CCS se centraron en la importancia de la participación y el enriquecimiento comunitario.

El programa MCAH llevó a cabo varios eventos de divulgación, como la Carrera y Caminata Spirit, el Día de la Tierra de Cahto y el Día del Niño, donde el personal conectó con familias locales para informarles sobre nuestros servicios.

El programa MCAH también reclutó a varios colaboradores comunitarios para aumentar la matrícula en el próximo evento de capacitación de Técnicos en Seguridad Infantil (CPST). Este evento integral busca capacitar a los miembros de la comunidad tanto en el uso como en la instalación de asientos de seguridad para niños, y también otorga una certificación nacional CPST. Gracias a la colaboración con los colaboradores comunitarios, MCAH se complace en anunciar un aumento en la matrícula del curso CPST.

El programa CCS ha incorporado cinco nuevos casos este mes. El equipo de CCS también se complace en anunciar la incorporación de otra enfermera titulada, quien brindará apoyo clínico al programa CCS y al Programa de Terapias Médicas. Este programa ayuda a los niños del condado de Mendocino a recibir supervisión médica para ciertas afecciones físicas.

CAPACITACIÓN CPST 2025

CHILD PASSENGER SAFETY TECHNICIAN (CPST)

Este curso de certificación es una capacitación integral de cuatro días que combina el aprendizaje en el aula, la práctica con asientos de seguridad y vehículos, y un evento de revisión de seguridad comunitaria. Para obtener la certificación, los participantes deben asistir a todo el curso.

Fechas: del 19 al 22 de mayo de 2025

Hora: 8:30 a.m.-5:30 p.m.

Ubicación: 1120 S. Dora St., Ukiah, CA 95482

Sala de Conferencias #1



May 12-15, 2025



WOMEN'S HEALTH WEEK

Reminders:

1. Schedule regular health screenings.
2. Eat a balanced diet.
3. Avoid drinking too much alcohol.
4. Stay Active.
5. Take breaks.
6. Connect with friends, family, & others.
7. Prioritize mental health. Ask for help.
8. Avoid use of illegal drugs.
9. Avoid use of tobacco products.

If you are feeling stressed, isolated, overwhelmed, or need support, call the
Warm Line: 1-707-472-2311 or Toll Free at 1-833-955-2510.

Del 12 al 15 de Mayo de 2025 también se celebra la Semana Nacional de la Salud de la Mujer, que comienza el Día de la Madre.

Salud Pública recuerda a todas las mujeres y niñas la importancia de priorizar su salud. Esto incluye su salud física, mental, social y emocional.

Obtenga más información en www.cdc.gov/womens-health/features/nwhw.html

Salud Pública - Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

La salud mental es un tema crucial en la educación perinatal y posnatal. Aproximadamente una de cada cinco madres primerizas experimenta trastornos del estado de ánimo y ansiedad durante el período perinatal. La transición a la maternidad implica muchos cambios, incluyendo los cambios hormonales naturales, la adaptación al horario de sueño del bebé y las responsabilidades de la crianza.

En las citas de WIC, nos esforzamos por crear un ambiente de apoyo donde las madres puedan compartir abiertamente sus experiencias, expresar sus inquietudes y hacer preguntas. Para las familias que necesitan apoyo adicional, WIC suele ser el primer punto de contacto, identificando sus necesidades y proporcionando las referencias adecuadas. A través de WIC, las familias también reciben educación nutricional, beneficios de alimentos suplementarios y acceso a otros programas esenciales.



El 7 de mayo de 2025 es el Día de Concientización sobre la Salud Mental Materna. En este día y todos los días, WIC trabaja con los padres para ayudarles a comprender los comportamientos de los bebés y niños pequeños y así comprender mejor a los niños en casa. Algunos de los temas más frecuentes con los niños son establecer rutinas saludables para asegurar que duerman bien, coman sano o mantengan la actividad física para regular sus emociones y bienestar.

El 8 de mayo de 2025 es el Día de Concientización sobre la Salud Mental Infantil.

Los servicios de WIC están disponibles para todas las familias y niños. Para obtener más información y apoyo, comuníquese con la oficina de Ukiah al (707) 472-2743 o por correo electrónico a WIC@mendocinocounty.gov.



Administración de Salud Pública

Comunicaciones

Salud Pública emitirá anuncios de servicio público en inglés y español durante todo el mes de mayo para crear conciencia sobre las garrapatas, la enfermedad de Lyme y los mosquitos.

La temporada de garrapatas comienza en la primavera. Para ayudar a prevenir las picaduras de garrapatas y reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por garrapatas, como la enfermedad de Lyme, tome las siguientes precauciones:

- Use repelente de insectos cuando esté al aire libre.
- Revise a sus mascotas y a usted mismo diariamente para detectar garrapatas.
- Dúchese lo antes posible después de estar al aire libre.
- Seque la ropa en la secadora a alta temperatura durante 10 minutos para eliminar las garrapatas en la ropa seca.

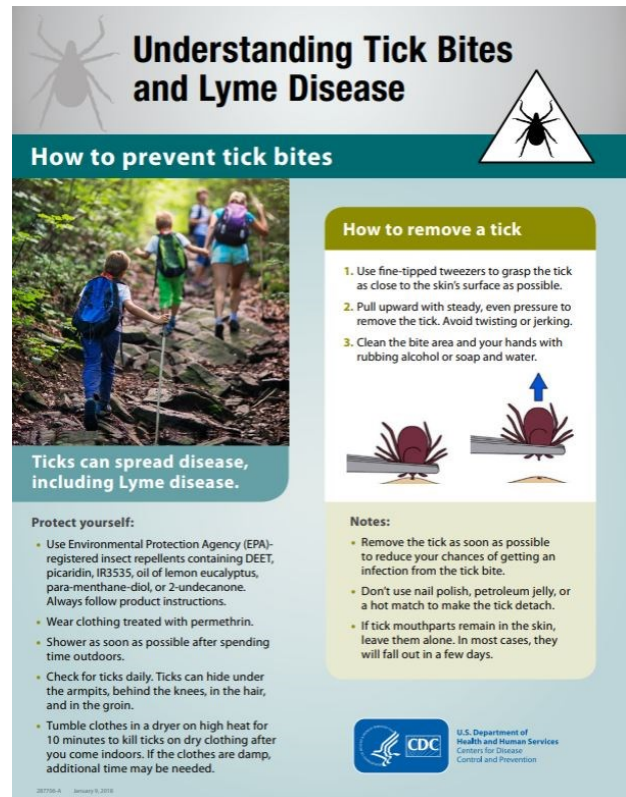
Si encuentra una garrapata en su cuerpo, quítesela de inmediato para reducir el riesgo de infección.

Obtenga más información en [CDC.gov/Ticks](https://www.cdc.gov/Ticks).

La primavera también trae mosquitos. Para prevenir las picaduras de mosquitos:

- Use repelente de insectos.
- Use mangas largas y pantalones largos cuando esté al aire libre.
- Elimine el agua estancada alrededor de su casa para evitar la reproducción de mosquitos.

Obtenga más información en [CDC.gov/Mosquitoes](https://www.cdc.gov/Mosquitoes).



Mayo también es el Mes de Concientización sobre la Enfermedad de Lyme.

La enfermedad de Lyme es causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* y se transmite a los humanos a través de la picadura de garrapatas de patas negras infectadas, también conocidas como garrapatas del venado. Es la enfermedad transmitida por garrapatas más común en el hemisferio norte, y las infecciones ocurren con mayor frecuencia en primavera y principios de verano. Además de la enfermedad de Lyme, estas garrapatas pueden ocasionalmente transmitir otras enfermedades transmitidas por garrapatas.

Los síntomas comunes de la enfermedad de Lyme incluyen fiebre, dolor de cabeza, fatiga y una erupción cutánea característica conocida como eritema migratorio. Si no se trata, la infección puede propagarse a las articulaciones, el corazón y el sistema nervioso.

Identificación y Pruebas de Garrapatas: Los residentes del Condado de Mendocino pueden enviar sus garrapatas para su identificación y análisis de *Borrelia burgdorferi*. Las garrapatas pueden enviarse por correo o entregarse en persona con un formulario de solicitud completo y el pago correspondiente.

Para obtener más información, visite: www.mendocinocounty.gov/departments/public-health/nursing/communicable-diseases/ticks-and-lyme-disease