

Oficina Regional de Salud SPA 7
**Boletín mensual del Departamento de Salud Pública
del Condado de Los Ángeles**

Marzo de

[Lea este boletín en Español](#)

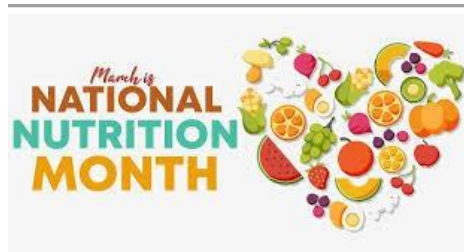
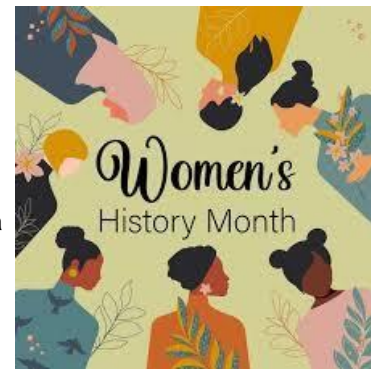
¡Bienvenidos al mes de marzo, desde la Oficina Regional de Salud SPA 7!

Marzo es...

El mes de la historia de la mujer

El mes de la historia de la mujer es una celebración de las contribuciones de las mujeres a la historia, la cultura y la sociedad, y ha sido observado anualmente cada marzo en los Estados Unidos desde 1987. El tema de este año es "¡Avancemos juntos! Mujeres educando e inspirando a generaciones". Este tema celebra la fortaleza e influencia colectivas de las mujeres que han dedicado sus vidas a la educación, la mentoría y el liderazgo. Gracias a estos esfuerzos, han servido de inspiración para todas las generaciones pasadas y presentes.

Para leer más sobre el mes de la historia de las mujeres, y sobre las mujeres que ayudaron allanando el camino hacia un presente y futuro más equitativo, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/4m9f22m7>.



Mes Nacional de la Nutrición

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña anual que se realiza en marzo, donde se invita a todos a aprender más sobre la nutrición. En el Mes Nacional de la Nutrición, todos están invitados a aprender a tomar decisiones informadas sobre la comida y a desarrollar hábitos de alimentación saludable y actividad física.

Para aprender más sobre la comida y la vida fitness, e incluso descubrir nuevas recetas, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/3uaz2vaj>.

10 de marzo: Día Nacional de la Concientización sobre el VIH para Niñas y Mujeres

Cada 10 de marzo, y durante todo el mes de marzo, organizaciones locales, estatales, federales y nacionales se unen para informar sobre el impacto del VIH y el SIDA en las mujeres y jovencitas, y para dar apoyo a quienes están en riesgo o viven con VIH.



En la actualidad, como nunca antes se dispone de más herramientas para prevenir el VIH. La única forma de conocer su condición respecto al VIH es haciéndose una prueba. Hay muchas pruebas de VIH rápidas, gratuitas e indoloras. Si da positivo, puede iniciar un tratamiento del VIH con medicamentos que le ayudarán a vivir una vida larga y saludable y a proteger a los demás. Si da negativo, puede tomar medidas para prevenir el VIH.

Para hacerse una prueba, puede visitar una de las clínicas de Salud Sexual del condado de Los Ángeles. Para encontrar la ubicación más cerca de usted, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/mrynrvwm>.

Recursos para incendios e inmigrantes



Este año trajo nuevos e inesperados desafíos para la comunidad del condado de Los Ángeles.

Si usted o uno de sus seres queridos fueron afectados por los Incendios de Palisades o Altadena, les acompañamos de corazón en estos tiempos difíciles.

Si desea información sobre el retiro de escombros, los centros locales de recuperación de desastres, los mapas de daños por los incendios, y más, haga clic aquí: <https://recovery.lacounty.gov/>.

Para mantenerse al día con las noticias más recientes y la orden del funcionario de salud, haga clic aquí: <http://publichealth.lacounty.gov/media/wildfire/>.

En este enlace encontrará información de guía para la recuperación: <https://tinyurl.com/5689t2ez>.



Si usted o uno de sus seres queridos han sido afectados o están en riesgo de ser afectados por las órdenes ejecutivas de la actual administración referentes a la inmigración, debe saber que tiene los siguientes derechos:

- Tiene el derecho a callar y no tiene la obligación de hablar sobre su estatus de inmigrante o ciudadanía con la policía, los agentes de inmigración u otros oficiales. Cualquier cosa que le diga a un oficial podría posteriormente ser usada en su contra en un tribunal de inmigración.
- Si usted no es un ciudadano de los EE. UU. y un agente de inmigración le pide sus documentos de inmigración, deberá mostrárselos
- Si un agente de inmigración le pide revisarle, usted tiene el derecho a negarse. Los agentes no tienen el derecho a revisarle a usted o sus pertenencias sin su autorización o sin causa probable.
- Si tiene más de 18 años, procure tener sus papeles con usted todo el tiempo. Si no los tiene, dígame al oficial que desea permanecer en silencio, o que quiere consultar a un abogado antes de responder a cualquier pregunta.

Para leer más sobre lo que debe hacer si un policía o ICE le detiene, si necesita un abogado o si le arrestaron, visite el sitio web de American Civil Liberties Union: <https://tinyurl.com/yc7zka5m>.

Para más información sobre los servicios de apoyo a los inmigrantes para jóvenes, visite el sitio de la Oficina de Educación del Condado de Los Ángeles: <https://tinyurl.com/5c3a4sd9>.

Para registrarse en uno de los talleres "Conozca sus derechos" de la Oficina de Asuntos de Inmigración del condado de Los Ángeles, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/28cfey28>.

Recursos y próximos eventos de SPA 7

Próximos talleres de PIH



Programa para sobrevivientes "Superando el miedo al regreso del cáncer" Viernes 28 de marzo de 2025, 6-8PM

Esta presentación se centrará en las formas en que podemos superar el miedo a un cáncer recurrente. Aprenderá las habilidades de afrontamiento de diversos ponentes, como enfermeras oncológicas certificadas, trabajadores sociales, sobrevivientes del cáncer y guías espirituales. Este evento también incluirá un ejercicio de respiración dirigido por un instructor de yoga.

PIH Health Whittier Hospital, sala de conferencias F (nivel inferior)
Estacionamiento de cortesía (gratuito)
Para RSVP, vaya a PIHHealth.org/Calendar y busque "Superando el miedo"; llame al 562.698.0811 ext. 12896.



Taller "Mente, cuerpo y espíritu"

Las clases para la primavera de 2025 serán consecutivas cada JUEVES, de 4:30 a 6:00 PM
1, 8, 15 y 22 de mayo

Reduzca la preocupación, la ansiedad y encuentre el significado de los momentos difíciles. Conectarnos con nuestra espiritualidad nos ayuda a superar los retos de la vida con una paz y conciencia superiores. Acompáñenos en esta serie de talleres de cuatro semanas para explorar y profundizar en su conexión con usted mismo y su espíritu.

Los talleres serán presenciales en PIH Health Whittier Hospital
12401 Washington Blvd., Whittier, CA 90602
Sala de conferencias A (nivel inferior)

Distribución gratuita de productos

La distribución gratuita de alimentos es cada primer miércoles del mes en la Whittier Wellness Community (WWC). Las próximas entregas se harán el miércoles 5 de marzo a las 8:30 AM. Para más información, visite: [Distribución de alimentos de WWC](#).



Wi-Fi gratuito al aire libre en determinadas bibliotecas del condado de Los Ángeles

La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece ahora Wi-Fi gratuito en los estacionamientos de las bibliotecas participantes. Visite una de nuestras bibliotecas participantes y utilice su dispositivo para conectarse al correo electrónico, la escuela, el trabajo y mucho más.

No necesita tener un carné de la biblioteca para conectarse al WiFi. Haga clic en este enlace para ver las ubicaciones participantes: <http://tinyurl.com/2s47amy>.



Clases de RCP gratuitas

El Critical Care Training Center está ofreciendo clases de RCP. Si está interesado en obtener un certificado de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas a usted: <http://tinyurl.com/mrxpj9t5>. Todas las clases son gratuitas y están disponibles tanto en inglés como en español.



CORE Center

El CORE Center de [Whittier Wellness Community](#) ofrece varios recursos para el abuso de sustancias, como exámenes de detección de trastornos, derivaciones para prevención y tratamiento, y presentaciones educativas. Para saber más sobre el CORE Center en SPA 7 y ver la lista completa de presentaciones, haga clic aquí: <http://tinyurl.com/yzx7fm7a>.



Navegador de recursos

SYSTEMS NAVIGATOR SERVICES

Need Resource Assistance?
WE ARE HERE TO HELP

FOOD | HOUSING | HEALTHCARE | EMOTIONAL HEALTH | CHILD CARE
 FINANCIAL ASSISTANCE | DOMESTIC VIOLENCE | SUBSTANCE USE & RECOVERY | LEGAL AID | ELDER CARE
 EDUCATION | EMPLOYMENT | TRANSPORTATION | STREETS | AND MORE

FOR MORE INFORMATION CONTACT:
SCAN ME [QR CODE]
 CHRIS HAYES
 SYSTEMS NAVIGATOR
 (323) 597-6053
 DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

California Community Reinvestment Service Program (C2020) is funded by the Governor's Office of Business and Economic Development (OED-BOE)

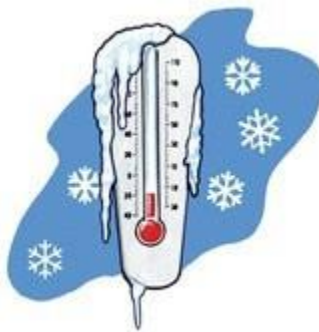
Public Health | WELLNESS COMMUNITY

El Departamento de Salud Pública (DPH) tiene como objeto ayudar a comunidades afectadas por las políticas anteriores del consumo de drogas y vincularle con recursos. Por favor, llene completamente el formulario como desee para que podamos ayudarle con sus necesidades.

Llene el formulario aquí:
<https://tinyurl.com/2s35jwuz>

Para más información, contacte a:
dph-navigator@ph.lacounty.gov

Consejos e información de seguridad para el clima frío



- Con la bajada de temperaturas de esta temporada, aquí tiene algunos consejos para protegerse y proteger a los que le rodean:
- Vístase en capas y tenga mantas disponibles para aportar calor adicional.
 - Manténgase en contacto con familiares, amigos y vecinos con movilidad limitada y acceso limitado a la calefacción.
 - Meta a las mascotas dentro de la casa y no las deje fuera durante la noche.
 - Evite el uso de velas, utilice linternas en su lugar.
 - Tenga un plan de energía de respaldo si usted o alguien depende de la electricidad para dispositivos médicos.

Refugios de invierno abiertos hasta el 31 de marzo



El Programa de refugios de invierno de la Autoridad de Servicios para Personas sin Hogar de Los Ángeles (LAHSA, por sus siglas en inglés) continuará en todo el condado de Los Ángeles hasta el 31 de marzo de 2024.

Visite [Refugio de invierno \(lahsa.org\)](http://lahsa.org) para saber cómo acceder y obtener una lista de refugios, o llame al **1-800-548-6047** para obtener más información.

Embajador de Salud Pública

Public Health Ambassador Program
Create positive health impact in your community!

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: Embajador de Salud Pública

¡Cree un impacto positivo en la salud de su comunidad! Asista a las capacitaciones de Embajador de Salud Pública para adquirir conocimientos sobre temas de salud pública que afectan a su comunidad, impartidos por expertos en la materia. Aprenda a navegar por el Departamento de Salud Pública. Recursos y oportunidades de salud y compartir información y recursos con miembros de su comunidad. ¡Todos los miembros del condado de Los Ángeles son bienvenidos! Por favor, revise el folleto adjunto para obtener más detalles. Para obtener más información y registrarse, visite el siguiente enlace: <https://tinyurl.com/DPHAMB>.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con TK12Ambassador@ph.lacounty.gov.

Oportunidad remunerada de liderazgo para padres



Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: Líder de Padres Embajadores

¡Se invita a los padres y tutores de estudiantes de K-12 del condado de Los Ángeles a convertirse en líderes de padres embajadores (PAL, por sus siglas en inglés)!

Los PAL:

- APRENDERÁN a apoyar la salud y éxito de los estudiantes en la escuela.
- COMPARTIRÁN recursos, presentarán la información aprendida, planificarán y coordinarán actividades que apoyen los temas centrales de los PAL.
- ¡RECIBIRÁN UN PAGO por el trabajo que hacen en las escuelas con una tarjeta de regalo de \$550!

Para registrarse, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/2s4udpkp>.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con TK12Ambassador@ph.lacounty.gov.

Equipos Comunitarios de Salud Pública

Los Equipos Comunitarios de Salud Pública (CPHT, por sus siglas en inglés) son un proyecto que reúne a organizaciones comunitarias, socios de salud y personal de Salud Pública. Estos equipos trabajan a nivel de los hogares, haciendo visitas domiciliarias para conocer las necesidades de salud y conectar a las personas con la atención, y también trabaja a nivel comunitario, invitando a la gente a participar en la creación de planes de acción comunitaria.


Se trata de un nuevo enfoque de salud pública y atención médica en el condado de Los Ángeles. Salud Pública está invirtiendo dinero en infraestructura de salud pública para implementar este proyecto piloto durante cinco años, a partir de agosto de 2023. La meta es construir relaciones a largo plazo con los hogares, empoderar a las comunidades para definir las prioridades de salud que les preocupan y demostrar que esta nueva forma de participación puede conducir a mejores resultados de salud.



Para obtener más información sobre el proyecto CPHT y encontrar un CPHT cerca suyo, utilice el enlace:

<http://publichealth.lacounty.gov/pie/CommEngage/cpht.htm>.

Recursos del DPH



Línea informativa de Salud Pública del condado de Los Ángeles

Los objetivos de la línea informativa de Salud Pública del Condado de Los Ángeles son ampliar el alcance de los recursos que la Salud Pública puede proporcionar por teléfono, reforzar la confianza de la comunidad al tener a una persona real con la que hablar y una línea de comunicación vital en caso de futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación de salud. Algunos de los temas que la línea informativa cubre son los siguientes:

- COVID-19
- Viruela símica
- Seguros/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud femenina
- Nutrición
- Salud oral
- ¡Y mucho más!

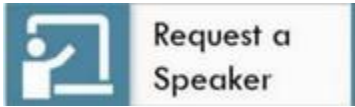
Coalición de Vacunación del Condado de LA

La Coalición de Vacunación del Condado de Los Ángeles es una asociación diversa, de base comunitaria, de hospitales, escuelas, clínicas, programas de departamentos de salud, farmacias, planes de salud, compañías de vacunas y organizaciones sin fines de lucro del condado de Los Ángeles con la misión de colaborar para mejorar el acceso a las inmunizaciones médicamente recomendadas para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos de mayor riesgo de enfermedades prevenibles por vacunación en el condado de Los Ángeles.

Si está interesado en vacunarse, buscar sus registros de vacunación, o leer las últimas noticias de ICLAC, visite este sitio web: <https://immunizelac.org/>



¿Necesita una presentación sobre la vacuna del COVID-19, RCP sólo manos, u otro tema de salud?



El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece una lista de presentaciones, incluyendo la del COVID-19, la vacuna del COVID-19 y la viruela símica. Si desea programar una presentación para su organización, entre a: <http://tinyurl.com/562dad3e>.

Angelenos en Acción

Únase a Angelenos en Acción, una encuesta voluntaria de salud pública que lleva menos de 1 minuto cada semana y ayúdenos a controlar las enfermedades respiratorias en todo el condado de LA.

¿Cómo funciona?

1. Envíe un mensaje de texto con la palabra "@PROTECT" al (833) 228-3056 para responder nuestra encuesta de forma voluntaria o registrarse en línea: <http://tinyurl.com/ys6se6we>.
2. Responda 5 preguntas rápidas para registrarse.
3. Recibirá encuestas de forma aleatoria un día a la semana.
4. Cada semana, ese día, el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles le enviará un mensaje de texto o un correo electrónico con una pregunta SÍ/NO para saber cómo se siente.
5. Si se siente mal, se le harán otras dos preguntas SÍ/NO sobre síntomas de enfermedades respiratorias.



Todos los datos son absolutamente privados. Para leer más sobre Angelenos en Acción, haga clic en <http://tinyurl.com/bdhjuvje>.



Clínicas de naloxona gratis

Varias bibliotecas públicas del condado de Los Ángeles están albergando Clínicas de Naloxona GRATIS. La naloxona es un medicamento salvavidas que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides.

No se requiere presentar identificación o prueba del seguro médico. Para encontrar una clínica cerca de usted, visite el sitio web: <http://tinyurl.com/y5z2edu3>.

Candados para armas gratuitos



En 2024, la OVP se ha comprometido a distribuir más de 60,000 candados de cable para armas -de forma gratuita y sin hacer preguntas- en todo el condado de Los Ángeles. Este esfuerzo sin precedentes está diseñado para mantener a los niños a salvo de las armas de fuego, limitar la posibilidad de que una persona con la intención de hacerse daño a sí misma o a otros pueda colocar rápidamente un candado a un arma cargada y sin candado, y proteger contra el robo de armas. Para obtener un candado de la OVP, llene este formulario (límite de dos candados por persona): <https://tinyurl.com/5n8tvddz>.

También hay candados para armas gratuitos en [estos](#) centros médicos del condado de Los Ángeles y en [estas](#) bibliotecas del condado de Los Ángeles.

Oficina de Prevención de la Violencia - GVRO



La Orden de Restricción de Violencia por Armas de Fuego, o GVRO, es una ley que fue aprobada por el estado de California en 2016. La GVRO permite a familiares, miembros del hogar, algunos empleadores, colegas, profesores y agentes de la ley tomar medidas para evitar que una persona que representa un riesgo significativo de hacerse daño a sí misma o a otros tenga o compre un

arma, munición o cargador durante un periodo de tiempo determinado, entre 21 días y cinco años. Para obtener más información sobre quién puede solicitarla y cómo hacerlo, consulte al siguiente link: <http://tinyurl.com/y3hfb575>.

Boletín de noticias de Vaccinate LA.



Regístrese al boletín de noticias sobre la vacunación contra el COVID-19 para permanecer informado sobre el COVID-19. Visite VaccinateLACounty.com para saber más sobre:

- [Vacunas a domicilio](#)
- [Calendario de vacunación](#)
- [Datos de las vacunas](#)
- [Registros de vacunación](#)
- [Información sobre las vacunas - \[English\]\(#\) | \[Español\]\(#\)](#)
- [Efectos secundarios de la vacuna - \[English\]\(#\) | \[Español\]\(#\)](#)

Enlaces y recursos de utilidad

[Recurso en línea sobre salud mental iPrevail](#)

[Panel de control posterior a la oleada de COVID-19](#)

[Tablero de distribución de la vacuna contra COVID-19](#)

[Información sobre la vacuna contra COVID-19](#)

[Registros de vacunación sobre COVID-19](#)

[Panel de vigilancia de COVID-19](#)

[Pruebas de COVID-19](#)

[Vacunas contra la gripe](#)

[Servicios gratuitos de preparación de impuestos](#)

[Programa de botanas gratuitas](#)

[Recursos financieros Get Ahead LA](#)

[Headspace: App gratuita de atención plena](#)

[Centro de Empleo America's Job Center of California del Condado de LA](#)

[Resolución COVID-19 del Condado de LA sobre la protección de los inquilinos](#)

[Oficina de Asuntos de los Inmigrantes del Condado de LA](#)

[Programa de Preparación y Respuesta ante Emergencias de la Oficina del Condado de LA](#)

[Proyecto de Prevención del Suicidio Juvenil del Condado de LA](#)

[Departamento de Crédito de Agua y Electricidad de LA](#)

[Pódcast de Salud Pública de LA](#)

[Préstamo de Laptops y Hotspots de las Bibliotecas del Condado de LA](#)

[Cubrebocas N-95 gratis](#)

[Apoyo de Salud Mental](#) (800) 854-7771 o envíe "LA" por mensaje de texto al 741741

[Programa Metro LIFE](#)

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

[Opportunity LA: Cuentas de ahorro para niños de LAUSD](#)

[Pedir un equipo móvil de vacunación](#)

[Reportar una infracción](#) (888) 700-9995, lunes – viernes de 8:00AM a 5:00PM

[Fondo de ayuda financiera SoCalGas](#)

[Asistencia de Southern California Edison](#)

Para obtener recursos adicionales, marque 2-1-1

Para obtener más información sobre el COVID-19, [visite nuestro sitio web](#)

Siga a Salud Pública del condado de LA en Instagram, Facebook y Twitter: @lapublichealth



Actualice sus suscripciones, modifique su contraseña o dirección de correo electrónico, o interrumpa las suscripciones en cualquier momento en su [Página de preferencias del suscriptor](#). Deberá utilizar su dirección de correo electrónico para iniciar sesión. Si tiene alguna pregunta o problema con el servicio de suscripción, visite subscriberhelp.govdelivery.com.

El [condado de Los Ángeles](#) le proporciona este servicio de forma gratuita.

Este correo electrónico fue enviado utilizando GovDelivery Communications Cloud a la dirección de correo electrónico en nombre de: Condado de Los Ángeles, California · 500 W. Temple St. · Los Ángeles 90012