

# Vigilancia Meteorológica en Marzo

En febrero se registró un récord de 12.7 pulgadas de lluvia aquí en el Condado de Los Ángeles. Aunque las tormentas invernales de febrero han pasado, es importante estar preparado para los meses lluviosos.

[He aquí algunos consejos para prepararse y mantenerse seguro durante el tiempo lluvioso:](#)

- Consejos de Seguridad para la Lluvias
  - Preste mucha atención a las instrucciones de los servicios de emergencia y a las notificaciones de alerta de emergencia
  - Conduzca con precaución y reduzca la velocidad
  - No cruce áreas inundadas y nunca entre en aguas en movimiento
- Manténgase Informado
  - Los residentes que viven en áreas quemadas recientemente deben [monitorear el Pronóstico de Flujo de Lodo y Escombros de Obras Públicas del Condado de Los Angeles.](#)
  - [Visite la página de respuesta de emergencia del condado](#) para mantenerse actualizado sobre evacuaciones, cierres de carreteras o comunicados de prensa durante tormentas activas.
  - [Vea el último resumen de peligros del Servicio Meteorológico Nacional para conocer las alertas, avisos y advertencias actuales.](#)
  - Supervise las redes sociales y los medios de comunicación de buena reputación para obtener actualizaciones importantes.
  - Revise la [Guía de Recursos sobre la Temporada de Tormentas del Condado de Los Angeles](#)
- Regístrese para Recibir Alertas de Emergencia
  - Alert LA County es el programa de notificación masiva optativo utilizado por el Condado de Los Ángeles que permite a las personas recibir alertas de emergencia por mensaje de texto, correo electrónico y/o llamada telefónica. [Regístrese en Alert LA County](#) para suscribirse a estas alertas de emergencia.



## Mosquitos Después de la Lluvia



Los mosquitos pueden transmitir enfermedades graves, como el virus del Nilo Occidental. La mayoría de las infecciones son leves y sólo producen dolor de cabeza y fiebre. Sin embargo, en casos graves, el virus infecta el cerebro provocando confusión, parálisis, coma e incluso la muerte.

Los mosquitos ponen huevos cerca del agua, por lo que es importante intentar prevenir las infestaciones de mosquitos en nuestros espacios habitables, especialmente después de fuertes lluvias.

[Greater Los Angeles County Vector Control recomienda eliminar o limitar la cantidad de fuentes de agua independientes \(tazones para mascotas, platillos para macetas, etc.\) dentro y alrededor de la casa para evitar la reproducción futura de mosquitos.](#) Si no puede quitar la fuente, se recomienda cubrirla con una tapa hermética y verificar semanalmente la actividad de los mosquitos.

Para informar una posible situación de reproducción de mosquitos, comuníquese con su agencia local de control de vectores. Para encontrar su agencia local de control de vectores, ingrese su código postal aquí: <http://tinyurl.com/mr44f8cd>

# Celebraciones de Marzo



## 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. El tema 2024 del Mes Nacional de la Historia de la Mujer celebra "Mujeres que abogan por la equidad, la diversidad y la inclusión". Esto reconoce a las mujeres de todo el país que entienden que, para un futuro positivo, debemos eliminar por completo los prejuicios y la discriminación de nuestras vidas e instituciones.

Para leer sobre algunas de estas mujeres, haz clic aquí: <http://tinyurl.com/38jchda2>.

## Mes Nacional de la Nutrición

[El Mes Nacional de la Nutrición](#) centra la atención en la importancia de elegir alimentos con conocimiento de causa y desarrollar hábitos alimentarios y de actividad física adecuados.

El tema de este año es "**Más allá de la mesa**", que aborda el aspecto de la nutrición desde la granja hasta la mesa, desde la producción y distribución de alimentos hasta la navegación por las tiendas de comestibles y los mercados de agricultores, e incluso las prácticas de almacenamiento y seguridad de los alimentos en el hogar. También describe las diversas formas en que comemos, no sólo alrededor de la mesa, sino también mientras viajamos, en escuelas y restaurantes, en juegos y eventos. Este tema también incluye la sostenibilidad, por ejemplo, la reducción del desperdicio de alimentos en la escuela, el trabajo, el hogar y más allá.



Para leer sobre diferentes formas de celebrar el Mes Nacional de la Nutrición, visite este sitio: <http://tinyurl.com/3xttsxbr>.

Si está interesado en una presentación sobre nutrición para su organización, complete nuestro formulario de solicitud comunitaria para la Oficina de Oradores aquí: <http://tinyurl.com/mryedijz>.



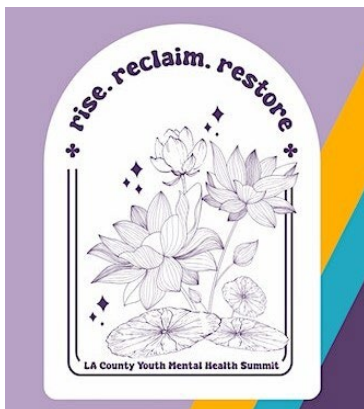
## Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol (18 al 24 de marzo de 2024)

[La Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol](#) es una celebración anual de la salud que inspira el diálogo sobre la ciencia del uso de drogas y la adicción entre los jóvenes. NDAFW brinda la oportunidad de reunir a científicos, estudiantes, educadores, proveedores de atención médica y socios comunitarios para ayudar a avanzar la ciencia y abordar el consumo de drogas y alcohol entre los jóvenes en las comunidades y en todo el país.

El Centro CORE de [Whittier Wellness Community](#) ofrece una variedad de recursos sobre abuso de sustancias, como exámenes de detección de trastornos, derivaciones para prevención y tratamiento y presentaciones educativas. Para obtener más información sobre nuestro centro CORE en SPA 7 y ver nuestra lista completa de presentaciones, haz clic aquí: <http://tinyurl.com/yzx7fm7a>.

Para hablar directamente con nuestra consejera de abuso de sustancias en SPA 7, comuníquese con Alma Romero, al [ARomero@ph.lacounty.gov](mailto:ARomero@ph.lacounty.gov).

## Cumbres de Salud Mental para Adolescentes



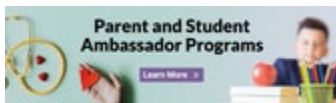
La Oficina de Prevención de la Violencia del Condado de Los Ángeles está organizando Cumbres de Salud Mental Juvenil en todo el Condado de Los Ángeles.

A través de talleres interesantes y actividades interactivas, los adolescentes estarán equipados con las herramientas para navegar por el bienestar mental. Juntos, explorarán estrategias de autocuidado, mecanismos de afrontamiento y resiliencia. El horario es:

- Sur de Los Ángeles: sábado 13 de abril de 2024
- West-Side/San Fernando: 27 de abril de 2024

¡Se proveerá desayuno y almuerzo! Puedes inscribirte en la cumbre más cercana a ti haciendo clic aquí: <http://tinyurl.com/yeym4ere>.

## Padres Líderes Embajadores



¡Noticias emocionantes! El Programa de Padres Líderes Embajadores (PAL) del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles está abierto para solicitudes del semestre de primavera. Este programa permite a los padres aprender y compartir información esencial sobre temas como vacunas infantiles, salud mental, prevención de sustancias y asistencia escolar. ¡Sea un PAL y marque la diferencia en la comunidad escolar de su hijo!

PAL es un programa donde padres...

- Difundirán información a través de recursos, presentaciones en reuniones escolares u otras actividades de extensión.
- Quienes completen todos los requisitos del programa antes de la fecha límite indicada recibirán una tarjeta de regalo de \$550.

**Quién puede aplicar:** Padres de un estudiante de TK (Kinder de Transición) a 12avo grado matriculados en una escuela del Condado de Los Ángeles.

**Cómo puede aplicar:** Complete la solicitud en línea aquí: <https://bit.ly/47QdbKs>

## Equipos Comunitarios de Salud Pública

Equipos de Salud Pública Comunitaria (CPHT) es un proyecto que reúne a organizaciones comunitarias, socios de atención médica y personal de Salud Pública. Estos equipos trabajan a nivel de los hogares, realizan visitas domiciliarias para recolectar necesidades de salud y conectar a las personas con la atención y también trabajan a nivel comunitario, invitando a las personas a participar en la creación de planes de acción comunitarios.

Este es un nuevo enfoque de la salud pública y la atención médica en el Condado de Los Ángeles. Salud Pública está invirtiendo dólares en infraestructura de salud pública para implementar este proyecto piloto durante cinco años, a partir de agosto de 2023. El objetivo es construir relaciones a largo plazo con los hogares, empoderar a las comunidades para definir las prioridades de salud que les importan y demostrar que este nuevo la forma de participación puede respaldar mejores resultados de salud.

Para obtener más información sobre el Proyecto CPHT y encontrar un CPHT cerca de usted, haz clic aquí: <http://publichealth.lacounty.gov/pie/CommEngage/cpht.htm>.



## Oportunidad de trabajo de AmeriCorps



**AmeriCorps**

Planificación de Servicios (SPA) y trabajarán para satisfacer las necesidades de salud únicas de las comunidades dentro de su región asignada. La función principal de los miembros será realizar actividades de extensión comunitaria.

¿Estás interesado en el campo de la salud pública? Health Staffing Professionals, Inc está ayudando al Departamento de Salud Pública (DPH) del Condado de Los Ángeles a reclutar miembros de AmeriCorps a tiempo parcial y medio tiempo.

Los miembros de AmeriCorps participarán en actividades de extensión comunitaria, educación sanitaria e intercambio de recursos en las comunidades más afectadas ubicadas dentro del Condado de Los Ángeles. Los miembros serán asignados a una de las ocho Áreas de

Para encontrar más información haz clic aquí: <http://tinyurl.com/5xzchmxc>.

## Medi-Cal de alcance completo gratuito o de bajo costo

En enero de 2024, una nueva ley de California permitió a las personas con ingresos bajos obtener Medi-Cal completo gratuito o de bajo costo

Coberturas completas de Medi-Cal:

- Visitas a su doctor
- Visitas al hospital
- Cuidado dental
- Cuidado de la vista



- Salud mental
- Servicios de emergencia
- Y mucho más

Para saber si califica o para aplicar, haga clic aquí: <http://tinyurl.com/5s6sz4ef>.

## Grupo remunerado de conversación



**EurekaFacts** está buscando mujeres Hispánicas/Latinas de que **hablen español** para grupos de conversación en línea. Los participantes discutirán las experiencias de salud de las mujeres y sus opiniones sobre la información relacionada con la salud y las influencias culturales. ¡Regístrese ahora para ver si califica!

Las sesiones no durarán más de 90 minutos, y aquellos que completen una sesión recibirán \$75. Este Proyecto está financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (CDC).

Para registrarse llame al: 240-403-1650, Correo electrónico [outreach@eurekafacts.com](mailto:outreach@eurekafacts.com), o visite los siguientes sitios web:

- Enlace en Español: <https://www.eurekafacts.com/salud-de-la-mujeres/>
- Enlace en Inglés: <https://www.eurekafacts.com/cdc-womens-health-study/>

## Recursos del Departamento de Salud Pública

### Línea de Información de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

El objetivo de la línea de información de Salud Pública del Condado de Los Ángeles es ampliar el alcance de los recursos que Salud Pública puede proporcionar por teléfono, fortalecer la confianza de la comunidad al ofrecer una persona con quien hablar y abrir una línea de comunicación vital para futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad son atendidas por asistentes de educación para la salud. Estos son algunos de los temas de la línea de información.:

- COVID-19
- Viruela
- Cobertura de seguro
- Violencia doméstica
- VIH y enfermedades de transmisión sexual
- Vacunas
- Salud de la mujer
- Nutrición
- Salud Bucal

- ¡Y mucho más!

---

## Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles

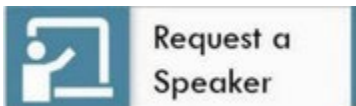
La Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles es una asociación diversa, comunitaria de hospitales, escuelas, clínicas, programas del departamento de salud sin fines de lucro del Condado de los Ángeles con la misión de colaborar para mejorar el acceso a las vacunas recomendadas medicamente para adultos y adolescentes, especialmente entre los grupos con mayor riesgo de enfermedades prevenibles por vacunación en el Condado de los Ángeles.

Si estás interesado en vacunarte, buscar registros de vacunación o leer las últimas noticias de ICLAC, visita el sitio web: <https://immunizelac.org/>



---

## ¿Necesitas una presentación sobre la vacuna contra el COVID-19, la RCP solo con las manos u otro tema de salud?



El Departamento de Salud Pública del Condado de los Ángeles ofrece una variedad de presentaciones, que incluyen COVID-19, vacunas contra el COVID-19 y la viruela del mono. Si deseas programar una presentación para tu organización, haz clic en el link: <http://tinyurl.com/562dad3e>.

---

## Angelinos en Acción

Únase a Angelinos en Acción, una encuesta voluntaria de salud pública que toma menos de 1 minuto cada semana y nos ayuda a monitorear las enfermedades respiratorias en todo el Condado de Los Ángeles.

Así es como funciona:

1. Text "@PROTECT" al (833) 228-3056 para ofrecerse como voluntario para nuestra encuesta o regístrase en línea usando este enlace: <http://tinyurl.com/ys6se6we>.
2. Responda 5 preguntas breves para registrarse.
3. Se le asignará al azar para recibir encuestas 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 la pregunta de Si/NO para preguntarle cómo se siente.
5. Si no se siente bien, se le harán dos preguntas más de Si/NO sobre los síntomas de una enfermedad respiratoria



Todos los datos se mantienen completamente privados. Para leer sobre Angelinos en Acción, haga clic aquí: <http://tinyurl.com/bdhjuvje>.

---

## Oficina de Prevención de la Violencia – GVRO's



Una Orden de Restricción de Violencia con Armas de Fuego o GVRO, es una ley que fue aprobada por el Estado de California en 2016. La GVRO permite que los miembros de la familia, los miembros del hogar, algunos empleadores, colegas, maestros y agentes de la ley tomen medidas para evitar que una persona que representa un riesgo significativo

de hacerse daño a sí mismo o a otros, tenga o compre una arma, municiones o cargador durante un periodo de tiempo específico, entre 21 días y cinco años. Para obtener la información sobre quien puede solicitarlo y como solicitarlo, haga clic en el enlace : <http://tinyurl.com/y3hfb575>.

## Clínicas Gratuitas de Naloxona

Varias bibliotecas públicas del Condado de Los Ángeles ofrecen clínicas GRATUITAS de Naloxona. La Naloxona es un medicamento que salva vidas y que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides.

No se requiere identificación ni prueba de seguro. Para encontrar la clínica más cercana a usted, visite este sitio web: <http://tinyurl.com/y5z2edu3>



## Recursos y Próximos Eventos de SPA 7

### Talleres de Salud de PIH

Consulte estos próximos talleres y seminarios con PIH Health:

#### **Programa de Supervivencia al Cáncer: Superar el Miedo a la Probabilidad del Regreso del Cáncer**

Esta presentación se enfocará en formas de superar el miedo a una recurrencia del cáncer. Aprenderá habilidades de afrontamiento de varios oradores como enfermeras certificadas en oncología, trabajadores sociales, oncólogos sobrevivientes y atención espiritual. El evento también incluirá un ejercicio de respiración dirigida por un instructor de yoga. Detalles:

- Sábado 6 de abril de 2024, de 10 a.m. a las 12 p.m.
- PIH Health Whittier Hospital, Cuarto F, 12401 Washington Blvd, Whittier, CA 90602
- Para confirmar su asistencia, vaya a [PIHHealth.org/Calendar](http://PIHHealth.org/Calendar) y busque "Superando el Miedo" o llame al 562-698-0811 ext. 12896

#### **Seminario sobre cáncer colorrectal: el cáncer de colon se puede prevenir, tratar y vencer.**

Únase a PIH para una conferencia en persona o virtual mientras el especialista en gastroenterología y medicina interna de PIH Health, Jiaming Zhu MD, analiza la prevención del cáncer de colon y por qué una colonoscopia es tu mejor defensa para una protección temprana contra el cáncer de colon. Se les dará obsequios y bebidas ligeras. Detalles:

- Viernes 22 de marzo de 2024, 5 p.m. - 6 p.m.
- En persona o virtual
- PIH Health Whittier Hospital, Auditorio nivel inferior, 12401 Washington Blvd., Whittier, CA 90602
- Para confirmar tu asistencia, llama al 562.698.0811, ext. 12896 o visita [PIHHealth.org/CCLecture](http://PIHHealth.org/CCLecture)



---

## Programa de Lugar de Trabajo para la Restauración Medioambiental en las Comunidades (WERC)



El programa WERC está buscando candidatos para la siguiente fase de trabajo para eliminar la contaminación por plomo de propiedades residenciales y avenidas que rodean la antigua instalación de baterías Exide en Vernon.

Para calificar, debe vivir en una de las siguientes áreas: Boyle Heights, la zona no incorporada del Este de Los Ángeles y las ciudades de Commerce, Vernon, Maywood, Bell y Huntington Park.

Para obtener más información, comuníquese con la coordinadora del programa WERC, Laura Castillo, en [Laura.Castillo@dtsc.ca.gov](mailto:Laura.Castillo@dtsc.ca.gov) o al 916-282-8958.

---

## Refugios de Invierno Abiertos Hasta el 31 de Marzo



El Programa de Refugio de Invierno de la Autoridad de Servicios para Personas sin Hogar de Los Ángeles (LAHSA) continuará en todo el Condado de Los Ángeles hasta el 31 de marzo de 2024.

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

---

## Dispensa Gratis de Frutas y Verduras

La dispensa gratuita de frutas y verduras se realiza cada primer miércoles del mes en el Whittier Wellness Community (WWC). La próxima distribución es el miércoles 6 de marzo de 2024 a partir de las 8:30 a.m.



Para más información por favor visite: [WWC Dispensa de Frutas y Verduras](#)

---

## Wi-Fi Gratis en Bibliotecas Selectas del Condado de Los Ángeles



La biblioteca del Condado de Los Ángeles ahora ofrece Wi-Fi gratis en los estacionamientos de las bibliotecas participantes. Visite una de nuestras bibliotecas participantes y use su dispositivo para conectarse al correo electrónico, a la escuela, ¡al trabajo y más!



No es necesario tener tarjeta de biblioteca para conectarse al Wi-Fi. Haga clic en este enlace para conocer las ubicaciones participantes: <http://tinyurl.com/2s47amy>.

---

## Clases Gratuitas de RCP

El Centro de capacitación en cuidados críticos ofrece clases de RCP. Si está interesado en obtener una certificación de RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases más cercanas a usted: <http://tinyurl.com/mrxpi9t5>. Todas las clases son gratuitas y son ofrecidas en inglés y español.



---

## Programa de Comidas para Personas Mayores de Respuesta Rápida



[El Programa de Comidas para Personas Mayores de Respuesta Rápida \(RRSMP\) del Departamento de Envejecimiento de la Ciudad de Los Ángeles ya está abierto para inscripciones.](#) El RRSMP ofrece (5) comidas a domicilio semanalmente a personas mayores de 60 años en la ciudad de Los Ángeles, dando prioridad a aquellas con las necesidades económicas y sociales más importantes.

Para inscribirse haga clic aquí: <http://tinyurl.com/54whawar>  
Para confirmar si está entre los límites de la Ciudad de Los Ángeles haga clic aquí: <http://tinyurl.com/4jk82dmn>

---

## Programa de CommUNITY Wellness del Este de Los Ángeles

CommUNITY Wellness es un programa comunitario para niños y sus padres. El objetivo de este programa es reducir el riesgo de obesidad infantil centrándose en hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y el bienestar emocional. Este programa es tanto para padres como para niños de 6 a 12 años de edad. La programación es todos los miércoles de 4:30 a 6:30 p.m.



Para más información, por favor llame al 213-438-5570 o use el siguiente correo electrónico [info@gasolfoundation.org](mailto:info@gasolfoundation.org)

**Informativo de Vacunación de Los Ángeles**



Suscríbese al boletín informativo sobre la vacuna contra el COVID-19 para mantenerse actualizado sobre hechos relacionados con el COVID-19. Visita [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) para aprender más sobre:

- [Vacunas en el Hogar](#)
- [Calendario de Vacunas](#)
- [Datos de Vacunas](#)
- [Registros de Vacunas](#)
- **Hechos Sobre las Vacunas - [English](#) | [Español](#)**
- **Efectos Secundarios de Vacunas - [English](#) | [Español](#)**