



Community Benefit - AED's
Page 3



Public Health Partnership
Page 7



Champions of Excellence
Page 6

Issue X
Summer 2023

HealthyMC.org

Published by Morrow County Health District

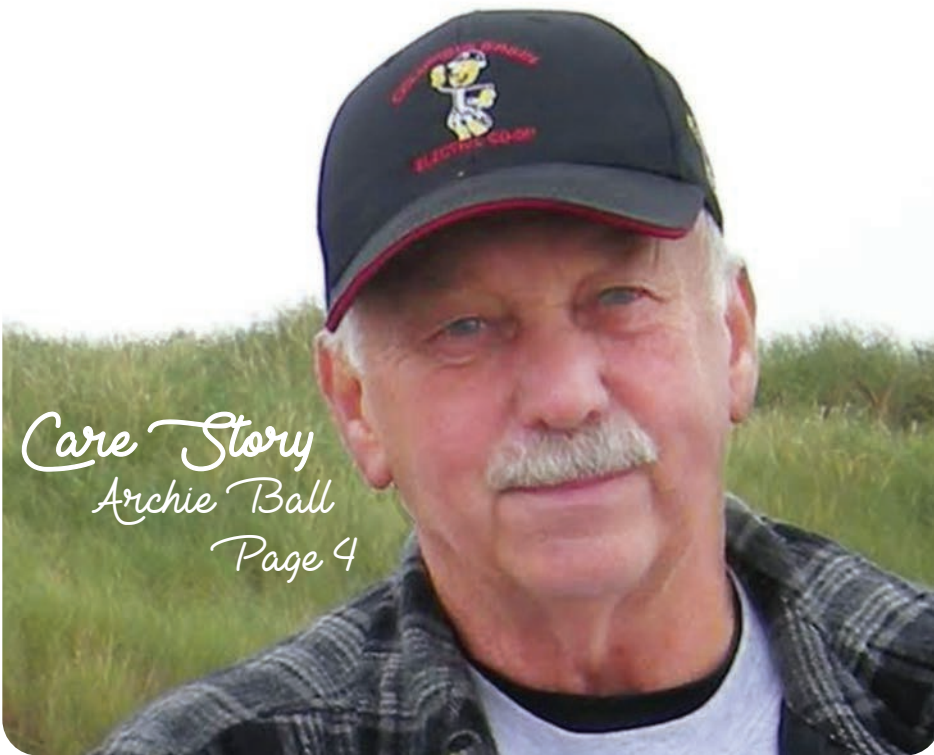
Living HEALTHIER

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

INSIDE THIS SUMMER ISSUE

- 2 Mission, Vision & Values
- 2 Message From Our CEO
- 3 Community Benefit - AED's
- 4 Special Feature - Archie Ball
- 5 Greatness in Action
- 6 Champions of Excellence
- 7 Public Health Partnership
- 7 Live Heart Healthy
- 8 MCHD Careers



Care Story
Archie Ball
Page 4

En Español

La versión en español del boletín comienza en la página 9.



MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT
Excellence in Healthcare

Where Healthier is Happening Locations

Pioneer Memorial Hospital
564 E Pioneer Dr.
Heppner, OR 97836
Phone: (541) 676-9133

Pioneer Memorial Clinic
130 Thompson Ave.
Heppner, OR 97836
Phone: (541) 676-5504

Pioneer Memorial Home Health & Hospice
162 Main Street
Heppner, OR 97836
Phone: (541) 676-2946

Irrigon Medical Clinic
220 N. Main Street
Irrigon, OR 97844
Phone: (541) 922-5880

Ione Community Clinic
365 W 3rd St
Ione, OR 97843
Phone: (541) 422-7128

Boardman Immediate Care
101 Kinkade Rd
Boardman, OR 97818
Phone: (541) 481-2900

Emergency Medical Services
Ambulance Services Provided
Throughout the County



"The key to success is to focus on goals, not obstacles"

- Unknown

CEO Message

Emily Roberts, CEO

We're happy to share this summer's issue of Living Healthier, which highlights some of our current activities with community partners!

It's an exciting time at Morrow County Health District with the recent Board approval of a new 2023-2025 Strategic Plan.

The District's priorities for the next two years include an Adult Care Home in Boardman, a new ambulance hall in Irrigon to be co-located with Irrigon Rural Fire Protection District, a remodel and expansion of Boardman Immediate Care, more availability of occupational medicine services countywide, and more CPR and First Aid training offered throughout Morrow County.

We have a fantastic team working on these goals and a strong commitment Districtwide to our mission: providing essential health services to our rural communities that meet the unique needs of the people we serve.

Sincerely,

Emily Roberts, CEO

VALUES

Integrity

Encompassing honesty and consistently adhering to the principles of professionalism and accountability with our patients, fellow employees, and community partners; integrity is at the heart of everything we do.

Respect

Recognizing and valuing the dignity and uniqueness of everyone; respect creates a work environment based on teamwork, encouragement, trust, concern, honesty, and responsive communication among all employees and our patients.

Compassion

Being motivated with a desire to assist patients and staff with empathy and kindness and committed to going the extra mile to ensure patients and staff feel comfortable and welcomed.

Quality

Creating standards of performance that surpass ordinary expectations; we want to make this the place where patients want to come, our providers want to practice, and people want to work.

Financial Responsibility

Being good stewards of public funds; always considering whether expenditures are in the best interests of patients and the community; ensuring financial sustainability for the future.

MISSION

Bring essential health services to our rural communities that meet the unique needs of the people we serve.

VISION

Be the first choice for quality, compassionate care, and lead the way in promoting wellness and improving health in our communities.

Community Benefit

Since 2019,
MCHD has donated the following
AED devices/batteries across our county.



Morrow County Sheriff's Office

Patrol Vehicles

5 units

Heppner Fire Department

Fire Response Vehicles

5 units

Morrow County School District

AC Houghton Elementary

Irrigon

1 unit

Heppner Jr/Sr

High School

1 unit

Heppner Community Foundation

Gilliam & Bisbee Building

Lotts Fitness Center

2 units

Ione School District

AED Batteries & Supplies

Morrow County

Government Center

Irrigon

1 unit

Town of Lexington

Town Hall

Fire Department

Gas Station

3 units

Blake Ranch

Residential area

Outside of Heppner

1 unit

OSU Morrow County

Extension Office

1 unit

Heppner City Hall

1 unit

Across The County

Changed AED Batteries and replenished supplies across the county in machines previously donated by MCHD.

An AED, or automated external defibrillator, is used to help those experiencing sudden cardiac arrest.

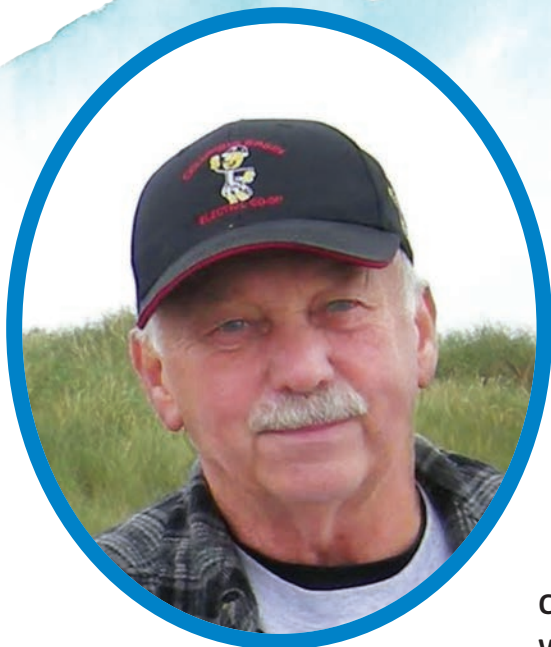
This sophisticated medical device is easy to use and can analyze the heart's rhythm and, if necessary, deliver an electrical shock, or defibrillation, to help the heart re-establish an effective rhythm.



5 Units Donated to Morrow County Sheriff's Department and Heppner Fire Department
Pictured: John Bowles (MCSO), Emily Roberts (MCHD), Eric Chick (HFD), and Erik Patton (MCSO) 3

Patient Stories

As told by,
Diana Ball, Duane Ball,
Andrea Fletcher and families.



This story begins in October 2020, as the Covid-19 pandemic continued to impact the health system and patients.

One patient in particular, Archie Ball, had scheduled an appointment with his primary care physician at Pioneer Memorial Clinic to follow up about a recently identified fast-growing cyst on the kidney.

As told by Archie to his family, "I was walking through the parking lot when I began to experience severe pain through my chest and arms.

I struggled to take a few steps, then catch my breath, and continued to repeat that until I got myself inside the clinic.

The staff instantly recognized the emergency and quickly reacted."

Because higher-level care in nearby hospitals was unavailable, Archie stayed overnight, receiving additional care at Pioneer Memorial Hospital.

The next day, he was transported by air ambulance to Spokane for cardiac care and the subsequent diagnosis... kidney cancer.

"The staff instantly recognized the emergency and quickly reacted."

In consultation with his doctor and family, he chose Celilo Cancer Center, located in The Dalles, to manage the disease.

Archie also wished to continue utilizing local health services to maintain his relationship with his long-time and trusted local

primary care physician and receive care from the healthcare staff that knew him.

The Celilo Cancer Center Oncology Program and local providers recognized how important it was to work together to provide the best quality of care for what would be a long end-of-life journey for Archie.

From the initial diagnosis, Archie both experienced firsthand and observed the challenge of managing care when electronic health records unique to each system did not "talk" to each other.

The Celilo Cancer Center staff often spoke to Archie and his family about this difficulty. They appreciated the willingness and attention Morrow County Health District staff gave to help ensure this wasn't a problem and go to any length to ensure that Archie was well-cared for.

As happens for some patients with cancer, the disease continued to progress.

Still, Archie was treated for

Greatness in Action

over two years persistently with extraordinary care from his primary care physician, outpatient lab and imaging departments, and a few trips to the emergency department - staffed by exceptionally caring and skilled providers, nurses, and support staff - to manage the debilitating symptoms.

“Grateful is how we describe having access to local health services provided by people who care deeply as they provide care for their community.”

Eventually, Archie and his family were blessed to receive the extraordinarily professional and compassionate support of Pioneer Memorial Hospice.

“Grateful is how we describe having access to local health services provided by people who care deeply as they provide care for their community.”



Four local Heppner High School Technology Student Association (TSA) members orchestrated a fundraiser for a recent competition.

They were able to raise over \$500 and chose Pioneer Memorial Home Health & Hospice as the recipient of these donated funds.

MCHD would like to thank these students for their hard work and everyone who donated for their generosity!



Pictured (left to right):
Molly Rhea
Home Health & Hospice Director
Jackie Alleman
Hospice Volunteer Coordinator



Sun Safety Tips

- Avoid the sun during peak hours (10 am - 4 pm).
- Apply sunscreen of at least SPF 15 every two hours.
- Always keep hydrated with fresh water.
- Wear protective clothing as well as sunglasses.
- Water can increase the sun's UV rays up to 85%, increasing the sun's potency for burns.
- Perform self-examinations of your skin approximately every 3 months.
- Inform your doctor of any skin abnormalities.
- Teach your family the importance of sun safety at an early age.

Champions of Excellence



Mayte Carrillo
Receptionist
Irrigon Medical Clinic
Employed Since January 2021

“Working in healthcare offers me the opportunity to positively impact people’s lives, which I feel passionate about. Healthcare is an essential service that directly affects the well-being of individuals and their communities. As a receptionist at Irrigon Medical Clinic, I am uniquely positioned to support and assist patients, helping them from the beginning to the end of their healthcare journey.

My favorite part about serving this small community is the opportunity to build strong connections with the patients and their families. In a smaller setting, I have the chance to get to know the individuals who come to the clinic on a more personal level. These close and trusting relationships help create a positive patient experience, and I’m happy to be a part of the experience.”

“It’s not just what I do, it’s who I choose to be.”

These employees’ contributions, their skills, their knowledge, and their dedication are just a few of the reasons we call them, the Champions of Excellence.

Read below to learn more about this issue’s Champions and how they are helping to make us, a Healthier Morrow County.



Paul Valle
Radiologic Technologist and Medical Assistant
Boardman Immediate Care
Employed Since October 2022

“I feel passionate about working in healthcare because there is something new every day, and you get to meet new people in the area.

Helping the community with urgent matters is the best part because, many times, patients come in and are so thankful that we are there for them. We’re small, but we can handle it all.”

Public Health Partnership

Working Together to be a Healthier Community Today and Tomorrow.

Morrow County Health District and Public Health have teamed up to provide Public Health Services.



Amanda Roy, PA-C, provides women's health exams monthly in Boardman, Oregon. These services include reproductive health and family planning exams, cervical cancer screenings, pregnancy testing, and counseling. These services are provided with no out-of-pocket cost to patients regardless of insurance.

"I am passionate about this partnership because it is crucial that everyone across our county has access to reproductive healthcare services. This opportunity has been a great way to remove barriers to accessing healthcare, such as lack of insurance and citizenship."



Dr. Schaffer, MD, is the current Health Officer for Morrow County. As Health Officer, he oversees delivery of medical public health services including vaccines and women's health services. He also is available to help with disaster and emergency relief, as well as helping to identify potential communicable diseases.

"There are two parts to medicine - The first is delivering quality care to our patients, and the second is prevention. This piece helps keep our community healthy by providing care ahead of time by ensuring access to vaccines, good air quality, and support in case of emergencies or disaster relief."

When asked about this collaboration, **Robin Canaday, Morrow County Public Health Director**, stated:

"Morrow County Public Health has had a great partnership with MCHD for many years. They have been instrumental in helping us carry out our mission: "Building healthier individuals, families, and communities where they live, learn, work, and play through information, advocacy, and services."



Learn to Improve Your Heart Health and Blood Pressure With These Tips

EAT HEART HEALTHY

Limit sodium, saturated and trans fats, added sugars, and alcohol. Increase fruits, vegetables, and whole grains.

MOVE MORE

If you are inactive, you are twice as likely to develop heart disease than if you were active.

DO NOT SMOKE

Quitting smoking can lower your blood pressure and heart rate, which can reduce your risk of heart attack and stroke.

MANAGE DIABETES

High blood sugar can damage blood vessels and the nerves that control your heart.

MANAGE YOUR STRESS

Go for a Walk,
Talk With a Friend,
Laugh,
Take 5 Deep Breaths.

HELP YOUR HEART

As little as 60 min/week of moderate-intensity aerobic activity such as brisk walking.

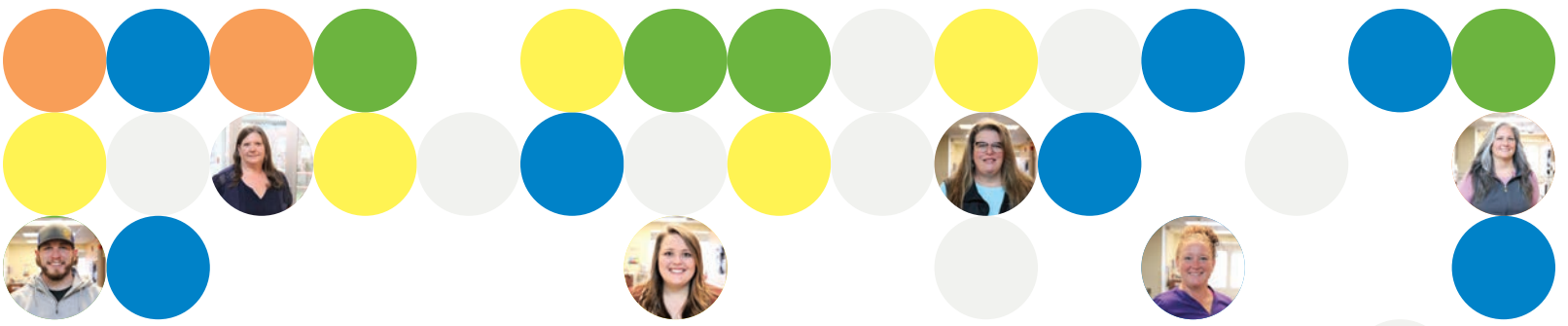
HELP YOUR HEART MORE

150 min/week of moderate intensity aerobic activity.

OR

75 min/week of more vigorous activity such as playing tennis or going for a jog.





Why Join The Morrow County Health District Team?

MCHD IS CURRENTLY HIRING!

Check Out Our Careers Page On Our Website For A List Of Current Employment Opportunities.

HealthyMC.org

MCHD offers competitive wages and an excellent benefits package and flexible schedules whenever possible for family activities to help ensure a work/life balance.



¿Por qué es recomendable unirse al equipo del Distrito de Salud del Condado de Morrow?

¡EL MCHD ESTÁ CONTRATANDO!

Visite nuestra página de empleo en nuestro sitio web y hallará una lista de oportunidades de empleo.

HealthyMC.org

El MCHD ofrece salarios competitivos y un excelente paquete de beneficios y horarios flexibles, siempre que sea posible, para actividades familiares a fin de garantizar un equilibrio entre la vida y el trabajo.



Beneficio para la comunidad: DEA
Página 3



Colaboración en salud pública:
Página 7



Líderes en la excelencia:
Página 6

Edición X
Verano 2023

HealthyMC.org

Publicado por el Distrito de Salud del
Condado de Morrow

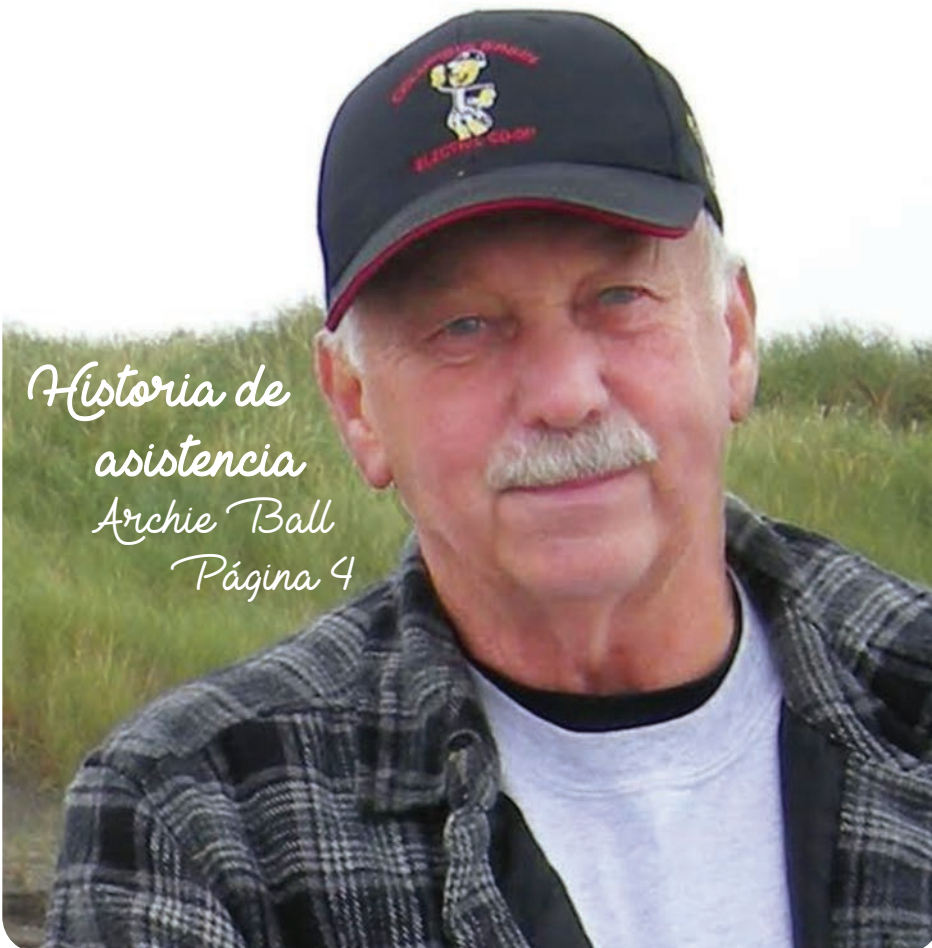
Living HEALTHIER

Una publicación en pos de un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

EN ESTA EDICIÓN

- 2 Misión, visión y valores
- 2 Mensaje de nuestra CEO
- 3 Beneficio para la comunidad: DEA
- 4 Artículo especial: Archie Ball
- 5 La grandeza en acción
- 6 Líderes en la excelencia
- 7 Colaboración en salud pública
- 7 Vivir con un corazón sano
- 8 Empleo en el MCHD



*Historia de
asistencia
Archie Ball
Página 4*



**MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT**
Excellence in Healthcare

Dónde buscar lo más saludable

Pioneer Memorial Hospital
564 E Pioneer Dr.
Heppner, OR 97836
Teléfono: (541) 676-9133

Pioneer Memorial Clinic
130 Thompson Ave.
Heppner, OR 97836
Teléfono: (541) 676-5504

Pioneer Memorial Home Health & Hospice
162 Main Street
Heppner, OR 97836
Teléfono: (541) 676-2946

Irrigon Medical Clinic
220 N. Main Street
Irrigon, OR 97844
Teléfono: (541) 922-5880

Ione Community Clinic
365 W 3rd St
Ione, OR 97843
Teléfono: (541) 422-7128

Boardman Immediate Care
101 Kinkade Rd
Boardman, OR 97818
Teléfono: (541) 481-2900

Servicios médicos de emergencia
Se proporcionan servicios de ambulancia en todo el condado.



"La clave del éxito no es enfocarse en los obstáculos, sino en las metas".

- Autor desconocido

Mensaje de la CEO

Emily Roberts, CEO

Nos complace compartir la edición de Living Healthier de este verano que destaca algunas de nuestras actuales actividades con los socios de la comunidad.

Es un momento emocionante en el Distrito de Salud del Condado de Morrow debido a la reciente aprobación por parte del Consejo de un nuevo plan estratégico para el periodo de 2023 a 2025.

Las prioridades del distrito para los próximos dos años incluyen atención domiciliaria para adultos en Boardman, un nuevo centro de ambulancias en Irrigon en las mismas instalaciones que el Distrito Rural de Protección contra Incendios de Irrigon, una remodelación y la ampliación de la atención inmediata en Boardman, más disponibilidad de los servicios de medicina laboral en todo el condado, y más capacitación sobre RCP y primeros auxilios en todo el condado de Morrow.

Contamos con un estupendo equipo, que trabaja en pos de estas metas, y estamos comprometidos firmemente con nuestra misión en todo el distrito, que consta en proveer a nuestras comunidades rurales de los servicios sanitarios esenciales que satisfagan las necesidades singulares de las personas que asistimos.

Atentamente,

Emily Roberts, CEO

VALORES

Integridad

El eje de todas nuestras acciones es la integridad, que abarca la honradez y el cumplimiento sistemático de los principios de profesionalidad y responsabilidad con nuestros pacientes, compañeros de trabajo y socios de la comunidad.

Respeto

Al reconocer y valorar la dignidad y la singularidad de cada persona, el respeto crea un entorno laboral basado en el trabajo en equipo, el estímulo, la confianza, la preocupación, la honradez y la comunicación sensible entre todos los empleados y nuestros pacientes.

Solidaridad

Nos motiva el deseo de ayudar, con empatía y amabilidad, a los pacientes y al personal, y nos comprometemos a hacer un esfuerzo adicional para garantizar que los pacientes y el personal se sientan cómodos y bienvenidos.

Calidad

Al crear normas de desempeño que superen las expectativas habituales, queremos lograr que este lugar sea un sitio donde los pacientes quieran acudir, donde nuestros proveedores quieran ejercer y donde la gente quiera trabajar.

Responsabilidad financiera

Con una buena administración de los fondos públicos, siempre nos planteamos si los gastos tienen plenamente en cuenta las necesidades de los pacientes y de la comunidad, y garantizamos la sostenibilidad financiera de cara al futuro.

MISIÓN

Acercar los servicios sanitarios esenciales a nuestras comunidades rurales y garantizar que respondan a las necesidades singulares de las personas a las que asistimos.

VISIÓN

Ser la primera opción para una asistencia atenta y de calidad, y liderar la promoción del bienestar y la mejora de la salud en nuestras comunidades.

Beneficio para la comunidad

Desde 2019, el MCHD ha donado los siguientes desfibriladores externos automáticos (DEA) y baterías en todo el condado.



Oficina del Sheriff del Condado de Morrow

Patrulleros
5 unidades

Cuerpo de Bomberos de Heppner

Vehículos de respuesta contra incendios
5 unidades

Distrito Escolar del Condado de Morrow

AC Houghton Elementary
Irrigon
1 unidad

Heppner Jr/Sr
Escuela secundaria
1 unidad

Heppner Community Foundation

Gilliam & Bisbee Building
Lotts Fitness Center
2 unidades

Distrito Escolar de Ione

Suministros y baterías para DEA

Condado de Morrow

Centro gubernamental
Irrigon
1 unidad

Pueblo de Lexington

Ayuntamiento
Cuerpo de Bomberos
Estación de servicio
3 unidades

Blake Ranch

Área residencial
Afuera de Heppner
1 unidad

OSU del Condado de Morrow

Oficina de extensión
1 unidad

Ayuntamiento de Heppner

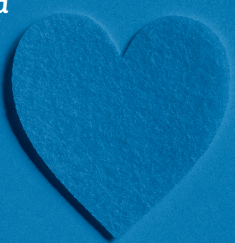
1 unidad

En todo el condado

Cambio de baterías para DEA y reposición de suministros en todo el condado en máquinas donadas previamente por el MCHD.

Un DEA, o desfibrilador externo automático, se utiliza para asistir a quienes sufren un paro cardíaco repentino.

Este avanzado producto sanitario es fácil de usar y puede examinar el ritmo cardíaco y, si fuera necesario, proporcionar un electrochoque -o, en otras palabras, una desfibrilación, - para ayudar a restablecer un ritmo cardíaco eficaz.



Se donaron cinco unidades al Departamento del Sheriff del Condado de Morrow y al Cuerpo de Bomberos de Heppner

Historias de pacientes

Relatada por

Diana Ball, Duane Ball,
Andrea Fletcher y las familias.



Esta historia comienza en octubre de 2020, mientras la pandemia de Covid-19 seguía afectando al sistema sanitario y a los pacientes.

Un paciente en particular, Archie Ball, había concertado una cita con su médico de cabecera en la Clínica Pioneer Memorial para el

seguimiento de un quiste de rápido crecimiento recientemente identificado en el riñón.

Archie le contó lo siguiente a su familia: “Estaba caminando por el estacionamiento cuando empecé a sentir mucho dolor en el pecho y los brazos.

Me esforcé por dar unos pasos, luego

recuperé el aliento, y seguí así hasta que logré ingresar en la clínica.

El personal reconoció de inmediato la urgencia y reaccionó rápidamente”.

Debido a que no había asistencia de nivel superior en los hospitales cercanos, se hospitalizó a Archie durante la noche y recibió más asistencia en el Hospital Pioneer Memorial.

Al día siguiente, se lo trasladó en ambulancia a Spokane para recibir asistencia cardiaca, y el diagnóstico resultante fue cáncer de riñón.

“El personal reconoció de inmediato la urgencia y reaccionó rápidamente”.

Tras una consulta con el médico y la familia, Archie eligió el Centro Celilo Cancer, ubicado en The Dalles, para tratar la enfermedad.

Archie también quiso seguir utilizando los servicios sanitarios locales para conservar la relación con su médico de cabecera local de confianza, de toda la vida, y para recibir asistencia del personal sanitario que lo conocía.

El Programa Oncológico del Centro Celilo Cancer y los proveedores locales reconocieron la importancia de trabajar en equipo para brindar la mejor calidad de asistencia para lo que sería un largo viaje al final de la vida de Archie.

Desde el diagnóstico inicial, Archie no solo observó, sino que también padeció de manera directa el desafío que supone recibir asistencia cuando las historias clínicas electrónicas, exclusivas de cada sistema, no están “vinculadas” entre sí.

El personal del Centro Celilo Cancer hablaba a menudo con Archie y su familia sobre esta dificultad. La familia apreció la disposición y la atención brindada por el personal del Distrito de Salud del Condado de Morrow para garantizar que esto no fuera un problema y hacer lo necesario para asegurar que Archie estuviera bien cuidado.

Al igual que con algunos pacientes con cáncer, la enfermedad siguió avanzando.

Aun así, durante más de dos años de tratamiento persistente, Archie recibió una asistencia extraordinaria por parte de su médico de cabecera, de los laboratorios que realizan análisis ambulatorios y de los

departamentos de diagnóstico por imagen, e hizo algunas visitas al departamento de urgencias —que cuenta con personal auxiliar, personal de enfermería y proveedores excepcionalmente atentos y especializados— para tratar los síntomas debilitantes.

“Agradecidos’ es la palabra que elegimos para describir el acceso a los servicios sanitarios locales prestados por personas que se preocupan profundamente por su comunidad”.

Al final, Archie y su familia fueron bendecidos al recibir el apoyo extraordinariamente profesional y atento de Pioneer Memorial Hospice.

“Agradecidos’ es la palabra que elegimos para describir el acceso a los servicios sanitarios locales prestados por personas que se preocupan profundamente por su comunidad”.



La grandeza en acción

Cuatro miembros locales de la Asociación de Estudiantes de Tecnología (TSA, Technology Student Association) de la Escuela Secundaria Heppner orquestaron una recaudación de fondos para un concurso que se realizó recientemente.

Lograron recaudar más de \$500 y eligieron a Pioneer Memorial Home Health & Hospice como receptor de estos fondos donados.

Al MCHD le gustaría agradecer a estos estudiantes por su arduo trabajo y, a quienes donaron, por su generosidad.



Imagen (de izquierda a derecha):

Molly Rhea: Directora de Pioneer Memorial Home Health & Hospice

Jackie Alleman: Coordinadora voluntaria de Pioneer Memorial Hospice



Consejos para protegerse del sol

- Evitar la exposición al sol durante las horas pico, es decir, de 10 a. m. a 4 p. m.
- Aplicar filtro solar de al menos FPS 15 cada dos horas.
- Siempre mantenerse hidratado con agua fresca.
- Usar ropa protectora y anteojos de sol.
- El reflejo del agua puede aumentar los rayos ultravioleta del sol hasta un 85 %, lo que incrementa la capacidad del sol para generar quemaduras.
- Realizarse autoexploraciones de la piel aproximadamente cada tres meses.
- Informar al médico si se descubren anomalías en la piel.
- Enseñar a la familia la importancia de protegerse del sol desde una edad temprana.

Líderes en la excelencia



Mayte Carrillo
Recepcionista
Irrigon Medical Clinic
Empleada desde enero de 2021

“Trabajar en la asistencia sanitaria me ofrece la oportunidad de influenciar favorablemente en la vida de las personas, por lo que siento pasión. La asistencia sanitaria es un servicio fundamental que afecta directamente el bienestar de las personas y su comunidad. Como recepcionista en Irrigon Medical Clinic, estoy en una posición privilegiada para apoyar y asistir a los pacientes, y ayudarles desde el inicio hasta el final de su viaje por la asistencia sanitaria.

Lo mejor de asistir a esta pequeña comunidad es la oportunidad de entablar sólidas conexiones con los pacientes y su familia. En un entorno más pequeño, tengo la posibilidad de conocer, en un nivel más personal, a quienes acuden a la clínica. Estas estrechas relaciones de confianza ayudan a crear una experiencia positiva para el paciente, y me alegra ser parte de ello”.

“No es solo lo que hago, sino quién decido ser”.

Las contribuciones de estos empleados, sus habilidades, su conocimiento y su dedicación son solo algunas de las razones por las cuales los llamamos “líderes en la excelencia”.

Lea a continuación para informarse más sobre los líderes de esta edición y cómo nos ayudan a ser un condado de Morrow más saludable.



Paul Valle
Auxiliar en Radiología y administrativo
Boardman Immediate Care
Empleado desde octubre de 2022

“Siento pasión por mi trabajo en la asistencia sanitaria, porque todos los días se vive algo nuevo y puedes conocer gente nueva de la zona.

Ayudar a la comunidad con asuntos urgentes es la mejor parte porque, muchas veces, los pacientes acuden a nosotros y están muy agradecidos de que estemos allí para ellos. Somos un centro pequeño, pero podemos con todo”.

Colaboración en salud pública

Trabajar juntos para ser una comunidad más saludable hoy y mañana.

El Distrito de Salud del Condado de Morrow y la Salud Pública se han unido para prestar servicios de salud pública.



Amanda Roy, PA-C, realiza exámenes médicos a mujeres todos los meses en Boardman, Oregón. Estos servicios incluyen exámenes de salud reproductiva y anticoncepción, detección de cáncer cervical, análisis de embarazo y asistencia psicológica. Estos servicios se prestan sin costos de bolsillo para los pacientes, independientemente del seguro que tengan.

“Me apasiona esta colaboración, porque es esencial que todos en nuestro condado tengan acceso a servicios de asistencia sanitaria de reproducción. Esta oportunidad es una excelente manera de eliminar las barreras ante el acceso a la asistencia sanitaria, como la falta de seguro y de ciudadanía”.

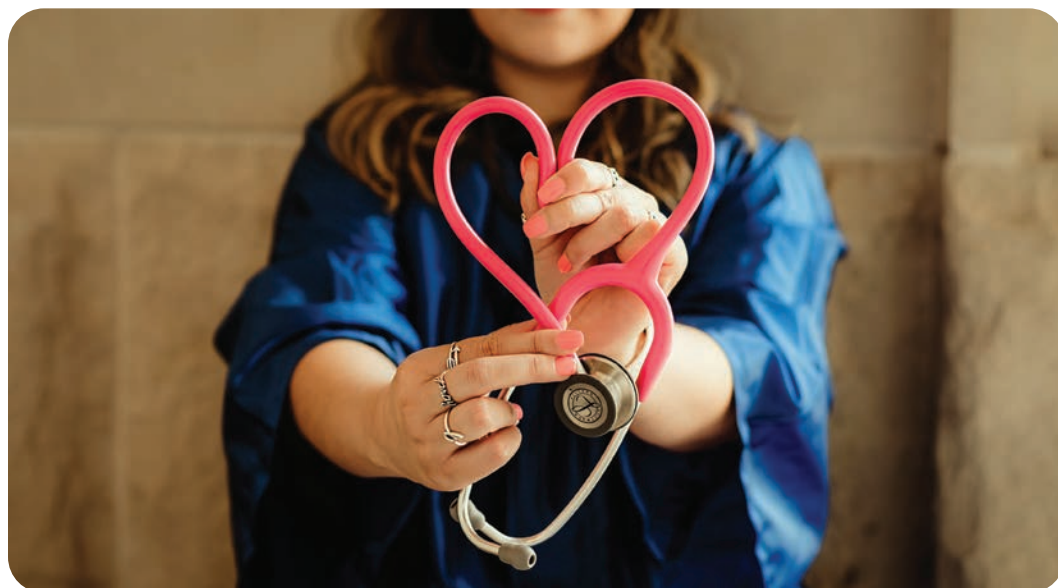


El Dr. Schaffer, MD, es el actual agente de sanidad del condado de Morrow. Como agente de sanidad, supervisa la prestación de servicios de salud pública; como ser, vacunaciones y servicios sanitarios para mujeres. También está a disposición para colaborar en caso de catástrofes y urgencias, además de ayudar a identificar posibles enfermedades contagiosas.

“La medicina tiene dos partes: la primera es la prestación de asistencia de calidad a nuestros pacientes y la segunda es la prevención. Esta parte ayuda a que nuestra comunidad se mantenga sana, ya que ofrece asistencia anticipada porque garantiza el acceso a la vacunación, aire de buena calidad y apoyo en caso de urgencias o catástrofes”.

Al ser consultado sobre esta colaboración, el director de Salud Pública del Condado de Morrow, Robin Canaday, señaló lo siguiente:

“La Salud Pública del Condado de Morrow ha mantenido una gran colaboración con el MCHD durante muchos años. Han sido determinantes para ayudarnos a llevar a cabo nuestra misión: formar individuos, familias y comunidades más saludables, justo donde viven, aprenden, trabajan y juegan mediante información, defensoría y servicios”.



VIVIR CON UN CORAZÓN SANO



Aprende a mejorar la salud de tu corazón y tu tensión arterial con estos consejosos

COMER SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Limitar la ingesta de sodio, de grasas trans y saturadas, de azúcar agregada y de alcohol. Comer más frutas, verduras y cereales integrales.

MOVESE MÁS

Ante la inactividad física, existe el doble de probabilidad de presentar cardiopatías en comparación con alguien que es más activo.

NO FUMAR

Dejar de fumar puede disminuir la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, que, a su vez, pueden reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y un accidente cerebrovascular.

TRATAR LA DIABETES

La hiperglucemia puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón.

CONTROLAR EL ESTRÉS

Salir a caminar, hablar con un amigo, reír y respirar profundamente cinco veces.

AYUDAR AL CORAZÓN

Hacer tan solo 60 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, como una caminata rápida.

AYUDAR AL CORAZÓN UN POCO MÁS

Hacer 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana **o bien** hacer 75 minutos de actividad más enérgica por semana, como jugar al tenis o trotar.





MORROW COUNTY HEALTH DISTRICT

Excellence in Healthcare

STD PST
Postage
PAID
Permit No. 492
97801

*****ECRWSS****

Local
Postal Customer