

Oficina Regional de Salud SPA 8

Boletín mensual del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Julio 2025

[Read this newsletter in English](#)

Mantenga los alimentos frescos durante el verano para evitar enfermedades transmitidas por alimentos



Una de las mejores cosas del verano es poder disfrutar, por fin, del clima cálido al aire libre. Las barbacoas en el patio y los días de campo pueden ser una excelente forma de salir, pero las altas temperaturas también pueden implicar riesgos para la seguridad alimentaria. Durante los días calurosos, es importante asegurarse de que los alimentos estén seguros manteniéndolos frescos durante el verano.

Normalmente, los alimentos perecederos pueden permanecer fuera del refrigerador por un máximo de dos horas antes de que deban enfriarse o desecharse. Esto evita que los alimentos permanezcan demasiado tiempo en la “zona de peligro”, ya que los gérmenes que provocan enfermedades transmitidas por alimentos pueden multiplicarse rápidamente a temperaturas entre 40 °F (4 °C) y 140 °F (60 °C). Sin embargo, en verano, el calor y la humedad crean un ambiente ideal para que las bacterias se multipliquen aún más rápido. Cuando la temperatura exterior supera los 90 °F (32 °C), los alimentos solo pueden permanecer

seguros fuera del refrigerador por una hora. Estos son algunos consejos para mantener los alimentos frescos durante el verano y evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

1. Manténgalos frescos

Cuando sirva alimentos al aire libre, se necesitarán fuentes adicionales de frío para mantenerlos fuera de la “zona de peligro”. Se recomienda llenar las neveras portátiles con bolsas de hielo, paquetes de gel o botellas de agua congeladas para conservar los alimentos fríos el mayor tiempo posible.

2. Empáquelos bien:

Las neveras completamente llenas mantienen los alimentos perecederos fríos y seguros durante mucho más tiempo que aquellas a medio llenar. Si no puede llenar la nevera por completo, ocupe el espacio restante con hielo adicional.

3. Ábrala y ciérrela rápidamente:

Durante una jornada al sol, puede apetecerle una bebida bien fría para refrescarse. Dado que las neveras que contienen bebidas suelen abrirse con más frecuencia, es recomendable que mantenga las bebidas en una nevera distinta de la destinada a los alimentos perecederos. En cuanto a los refrigerios, se sugiere sacar únicamente lo que se vaya a consumir en ese momento y mantener el resto refrigerado. Además, nunca deje la nevera abierta durante mucho tiempo.

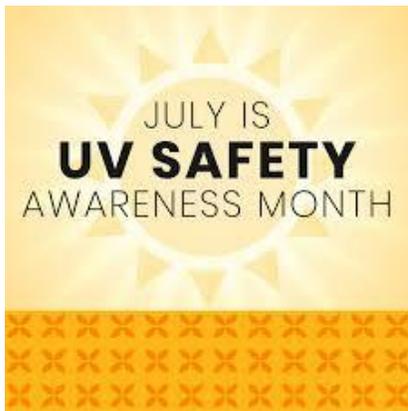
4. En caso de duda, ¡deséchelo!

Si un alimento ha permanecido fuera del refrigerador durante demasiado tiempo, podría no ser seguro volver a guardarlo ni consumirlo más tarde. No dude en desechar cualquier alimento que haya estado expuesto al sol por un período prolongado.

Para obtener más información sobre seguridad alimentaria, retiros de productos del mercado y brotes, haga clic aquí: <https://www.foodsafety.gov/>.

Para reportar una enfermedad transmitida por alimentos en el condado de Los Ángeles, haga clic aquí: <http://publichealth.lacounty.gov/eh/i-want-to/report-foodborne-illnesses.htm>.

Efemérides de julio



Mes de concienciación sobre la seguridad ante la radiación ultravioleta (UV)

Los rayos ultravioleta (UV) son un tipo de radiación invisible que proviene del sol, de las camas solares y de las lámparas solares. Se ha comprobado que los rayos UV pueden penetrar y modificar las células de la piel.

La exposición excesiva a los rayos UV del sol durante los meses de verano (cuando se suele permanecer al aire libre durante períodos prolongados) puede provocar lesiones graves en la piel y en los ojos, como quemaduras solares, cáncer de piel, cataratas, degeneración macular y crecimientos en los ojos, incluso cáncer ocular. En los Estados Unidos continentales, el horario más peligroso para la exposición a los rayos UV es entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., especialmente durante finales de la primavera y comienzos del verano, cuando la radiación alcanza su mayor intensidad.

Recomendaciones para proteger la piel contra la sobreexposición a los rayos UV:

1. Use protector solar con un FPS de 30 o más y vuelva a aplicarlo con regularidad.
2. Procure permanecer a la sombra durante las horas de mayor intensidad solar (entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.).
3. Utilice ropa protectora, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y gafas de sol.
4. Consulte con un dermatólogo y realícese un examen cutáneo anual para detectar signos tempranos de cáncer de piel.

Concienciación sobre enfermedades transmitidas por mosquitos

Aunque julio no ha sido designado oficialmente como mes de concienciación, el condado de Los Ángeles desea destacar las enfermedades transmitidas por mosquitos, ya que su prevalencia aumenta durante los meses de verano. Algunas de las enfermedades más comunes son:

- Virus del Nilo Occidental: principal causa de enfermedades transmitidas por mosquitos en los Estados Unidos continentales. La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas, pero aproximadamente 1 de cada 5 puede experimentar fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, vómitos, diarrea o sarpullido. Los casos graves pueden derivar en afecciones neurológicas.
- Virus del Zika: aunque se presenta principalmente en regiones tropicales, se han notificado casos ocasionales en los Estados Unidos. Sus síntomas suelen ser leves e incluyen fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolor articular, conjuntivitis (ojos enrojecidos) y dolores musculares
- Fiebre del dengue: más frecuente en regiones tropicales y subtropicales, pero puede encontrarse en los Estados Unidos en viajeros. Sus síntomas pueden variar de leves a graves, e incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, vómitos, sangrado y letargo.



Prevenir las picaduras de mosquitos constituye la primera línea de defensa contra estas enfermedades. Estas son algunas estrategias eficaces:

1. Use repelente de insectos y siga las instrucciones del producto para su correcta aplicación.
2. Utilice ropa protectora, como camisas de manga larga, pantalones y calcetines, para cubrir la piel. La ropa de colores claros resulta menos atractiva para los mosquitos.
3. Instale mosquiteros en puertas y ventanas para evitar el ingreso de mosquitos. Repare cualquier rotura o desgarro de inmediato.
4. Elimine cualquier recipiente con agua estancada, ya que los mosquitos depositan sus huevos en ese tipo de ambientes. Vacíe con regularidad el agua de macetas, canaletas, cubos, cubiertas de piscinas, bebederos para mascotas y fuentes para aves.

Para reportar infestaciones de mosquitos o realizar consultas, comuníquese con el Distrito de Control de Vectores de su localidad. Puede buscar los datos de contacto correspondientes del [Distrito de Control de Vectores local](#).

Eventos de SPA 8



CAMINANDO CON UNA ENFERMERA

Acompáñenos en nuestra caminata, y hablemos y demos un paseo por la pista y conversemos importantes temas de salud pública

Cada Segundo Miercoles, 9AM-10AM

DARBY PARK
3400 W. ARBOR VITAE STREET,
INGLEWOOD, CA 90305





DESPENSA DE FRUTAS Y VERDURAS GRATUITA

No se requiere elegibilidad, papeleo,
o identificación

Curtis Tucker Center for Community Wellness

123 W. Manchester Blvd.
Inglewood, 90301

Estacionamiento detras de Curtis Tucker Center for
Community Wellness

Cada segundo y cuarto **jueves** del mes

10:00 AM - 12:00 PM

o hasta agotar existencias

Por favor traiga una bolsa reutilizable



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables,
visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

Aspectos básicos de la Lactancia Materna

Inscríbese en nuestras clases presenciales **GRATUITAS** sobre lactancia materna prenatal y conozca las posturas para amamantar, cómo lograr una buena succión y mucho más. Las futuras madres recibirán una **tarjeta de regalo Mastercard por valor de \$20** después de asistir a ambas sesiones. Estas clases estarán dirigidas por un especialista certificado en educación sobre lactancia.



Centro Curtis Tucker para el Bienestar Comunitario

123 W. Manchester Blvd.
Inglewood, CA 90301



Hora: de 10:00 a.m. - 11:30 a.m.

- **Sesión N° 1:** 2 de julio, de 2025
- **Sesión N° 2:** 9 de julio, de 2025



Debe comprometerse a asistir a ambas sesiones
Inscríbese aquí:

<https://Lactancia-Materna-CCW.eventbrite.com>

Para obtener más información, contacte a:
MLopez4@ph.lacounty.gov
Spanish



Nuevo Quiosco de Estación de Salud Comunitaria

EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA PRESENTA ..

Nuestro Nuevo Quiosco de Estación de Salud Comunitaria

El recibidor de la clínica abre: de lunes a viernes de 8:00 a.m.
a 4:00 p.m., sábados de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

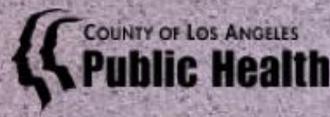
SUMINISTROS DE SALUD GRATUITOS, TALES COMO:

- PRESERVATIVOS MASCULINOS Y FEMENINOS
- PRUEBAS COVID-19
- KIT GRATUITO PARA PRUEBA DE FENTANILO
- NARCAN NALOXONA SPRAY NASAL

Ubicado en el recibidor del Centro Curtis Tucker para la Salud
Pública.

123 W Manchester Blvd, Inglewood, CA 90301

(Spanish)



[Navegador de recursos](#)



SYSTEMS NAVIGATION SERVICES

¿Necesita ayuda con los

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

 ALIMENTACIÓN	 VIVIENDA	 ATENCIÓN A LA SALUD	 SALUD EMOCIONAL	 CUIDADO INFANTIL
 AYUDA FINANCIERA	 VIOLENCIA DOMÉSTICA	 CONSUMO DE SUSTANCIAS Y	 ASISTENCIA JURÍDICA	 CUIDADO DE ANCIANOS
 EDUCACIÓN	 EMPLEO	 TRANSPORTE	 SERVICIOS PÚBLICOS	 Y MÁS

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE A:

ESCANÉAME



CHRIS HAYES
NAVEGADOR DE SISTEMAS (323) 597-

 DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

El Programa de Subvenciones para la Reinversión en la Comunidad de California (CalCRG, por sus siglas en inglés) está financiado por la Oficina del Gobernador para el Desarrollo Empresarial y Económico (GO-BIZ, por sus siglas en inglés).



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. Para ver todas las ubicaciones, haga clic aquí: <https://tinyurl.com/mtrkr3m2>

Recursos del DPH

An advertisement for the Los Angeles County Public Health Infoline. On the left, there is a blue telephone handset icon with signal waves. To its right, the text reads "LOS ANGELES COUNTY PUBLIC HEALTH INFOLINE" and "1-833-540-0473" in blue. Below this, a green box contains the text "8 AM - 8 PM / 7 Days a Week" and "Real People. Reliable Information." On the right side of the advertisement is a photograph of a male call center agent wearing a headset and working at a computer workstation.

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 abarca son los siguientes:

- COVID-19
- Viruela símica
- Seguros/Cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS
- Vacunas
- Salud de la Mujer
- Nutrición
- Salud bucal
- ¡Y mucho más!

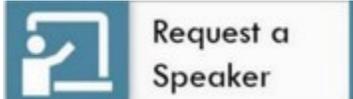
Coalición de Vacunación del Condado de LA

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 trabajar juntos 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: <https://tinyurl.com/32pwacam>

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/bdhjuyje>.

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>.

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>.



Recursos y próximos eventos de SPA 8

Wi-Fi y hotspots gratuitos al aire libre en algunas bibliotecas del condado de LA



La Biblioteca del Condado de Los Ángeles ofrece Wi-Fi gratuito al aire libre y puntos de acceso portátiles en varias de las bibliotecas participantes. ¡Visite una de nuestras ubicaciones participantes y use su dispositivo para conectarse o llévese a casa un punto de acceso portátil durante un máximo de 6 semanas!

Para obtener Wi-Fi gratuito al aire libre, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: <http://tinyurl.com/2s47amy>.

Si desea un punto de acceso portátil, haga clic en este enlace para encontrar los lugares participantes: <https://tinyurl.com/2k5edcbm>.

Clases de RCP gratuitas

Boletín de noticias de Vaccinate L.A.



gístrese 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](#)
- Datos de las vacunas - [English](#) | [Español](#)
- Efectos secundarios de las vacunas - [English](#) | [Español](#)

Useful Links and Resources

[iPrevail Online Mental Health Resource](#)

[COVID-19 Post-Surge Dashboard](#)
[COVID-19 Vaccination Distribution Dashboard](#)
[COVID-19 Vaccine Information](#)
[COVID-19 Vaccination Records](#)
[COVID-19 Surveillance Dashboard](#)
[COVID-19 Testing](#)
[Flu Vaccines](#)
[Free Tax Preparation Services](#)
[Free Snack Program](#)
[Get Ahead LA Financial Resources](#)
[Headspace: Free Mindfulness App](#)
[LA County America's Job Center of California](#)
[LA County's COVID-19 Tenant Protections Resolution](#)
[LA County's Office of Immigrant Affairs](#)
[LA County's Office of Emergency Preparedness and Response Program](#)
[LA County Youth Suicide Prevention Project](#)
[LA Department of Water & Power Bill Credit](#)
[LA Public Health Podcast](#)
[Laptop and Hotspot Loans from LA County Libraries](#)
[Masks – Free N-95](#)
[Mental Health Support](#) (800) 854-7771 or text "LA" to 741741
[Metro LIFE Program](#)
[National Suicide Prevention Lifeline](#)
[Opportunity LA: Child Savings Account for LAUSD Students](#)
[Request a Mobile Vaccination Team](#)
[Report a violation](#) (888) 700-9995, Monday – Friday from 8:00AM to 5:00PM
[SoCalGas Assistance Fund](#)
[Southern California Edison Assistance](#)
For additional resources, please dial 2-1-1
For more information on COVID-19, please [visit our website](#)
Follow LA County Public Health on Instagram, Facebook, and Twitter: @lapublichealth



Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your [Subscriber Preferences Page](#). You will need to use your email address to log in. If you have questions or problems with the subscription service, please visit subscriberhelp.govdelivery.com.

This service is provided to you at no charge by [County of Los Angeles](#).

This email was sent using GovDelivery Communications Cloud to Email Address on behalf of: County of Los Angeles, California · 500 W. Temple St. · Los Angeles 90012