



Boletín Mensual de Lex-CHIP

Agosto 2026



Newsletter

www.LFCHD.org

Lex-CHIP@LFCHD.org

Creciendo Juntos a Través de la Colaboración

Los cambios significativos en la comunidad ocurren cuando las organizaciones se unen en torno a una visión compartida. Durante el mes de agosto, los socios de Lex-CHIP continuarán impulsando iniciativas que mejoran la salud, amplían el acceso a recursos y fortalecen nuestros vecindarios. Juntos, estamos construyendo familias más saludables, comunidades más seguras y un futuro más prometedor para todas las personas del condado de Lexington-Fayette.





Observancias Durante Todo el Mes

Mes de la Salud y la Seguridad Ocular Infantil
Mes Nacional de la Lactancia Materna
Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización
Mes Nacional del Bienestar
Mes de Concientización sobre las Sobredosis

Días y Semanas de Concientización

1 de agosto: Día Mundial del Cáncer de Pulmón
2 de agosto: Día Nacional de Jugar al Aire Libre
Del 1 al 7 de agosto: Semana Mundial de la Lactancia Materna
Del 3 al 9 de agosto: Semana Nacional de los Centros de Salud
Del 10 al 16 de agosto: Semana *Safe + Sound* (Seguridad y Salud en el Trabajo)
17 de agosto: Día Nacional de las Organizaciones Sin Fines de Lucro
26 de agosto: Día de la Igualdad de la Mujer
31 de agosto: Día Internacional de Concientización sobre las Sobredosis



- **8/1 | 9:30 AM-12 PM**
Regreso a Clases
Cardinal Valley Park
[Más información](#)
- **8/1 | 9:30 AM-12 PM**
Evento de Regreso a Clases de
Tates Creek
Tates Creek Community Center
[Más información](#)
- **8/1 | 11 AM-2 PM**
Feria de Salud Vive Saludable y
Muévete
Douglas Park
[Más información](#)
- **8/1 | 4- 7 PM**
Evento de Regreso a Clases de la
Iglesia Bautista Shiloh
Shiloh Baptist Church
[Más información](#)
- **8/2 | 4:30- 6:30 PM**
Los Alimentos como Medicina
Fayette County Extension Office
[Más información](#)
- **8/3 | 1-4 PM**
Programa Adopta un Parque
Charles Young Park
[Más información](#)
- **8/4 | 10-11 AM**
Grupo de Apoyo para Personas
con Diabetes
Lexington Senior Center
[Más información](#)
- **8/5 | 1-4 PM**
Programa Adopta un Parque
Charles Young Park
[Más información](#)
- **8/5 | 4-7 PM**
Mercado de Agricultores de
Lexington
Greyline Station
[Más información](#)
- **8/6 | 1-4 PM**
Programa Adopta un Parque
Charles Young Park
[Más información](#)
- **8/6 | 6-8 PM**
Feria de Recursos del Primer
Distrito
Douglass Park
[Más información](#)
- **8/7 | 1-4 PM**
Programa Adopta un Parque
Charles Young Park
[Más información](#)
- **8/9 | 11 AM-1 PM**
Feria de Salud y Recursos
St. Peter Claver Catholic
Church
[Más información](#)
- **8/9 | 1-3 PM**
5.ª Entrega Anual de Mochilas
y Útiles Escolares de CJ
Whitney Young Park
[Más información](#)
- **8/15 | 11 AM-3 PM**
Eventos Emergentes de
Verano de Food Pathways
Martin Luther King Park
[Más información](#)
- **8/15 | 11 AM-2 PM**
Evento Comunitario de
Harvest Worship Center
Harvest Worship Center
[Más información](#)
- **8/17 | 1-2 PM**
Taller sobre la Prediabetes
Marksbury Library
[Más información](#)
- **8/19 | 4-7 PM**
Mercado de Agricultores de
Lexington
Greyline Station
[Más información](#)
- **8/22 | 10 AM-1 PM**
Día de Safe Kids 2026
Cardinal Valley Park
[Más información](#)
- **8/22 | 2-3 PM**
Clase de Movimiento y
Movilidad
Eastside Library
[Más información](#)
- **8/29 | 11 AM-3 PM**
Festival LexWell de LFCHD
Bluegrass Community &
Technical College
[Más información](#) | [Regístrese aquí](#)



CANDADOS PARA ARMAS

LLÉVESE UNO
HOY MISMO
SIN PREGUNTAS

DISPONIBLES AQUÍ
MIENTRAS HAYA SUMINISTROS



¡VAMOS A
ASEGURARLO, *Lex!*

► PROTEJA A LOS NIÑOS

► ASEGURE LAS ARMAS

► PREVENGA ACCIDENTES

¡Asegurémolas, Lexington! Sitios de Distribución Gratuita de Candados para Armas de Fuego

La campaña Let's Lock It, Lex! continúa ampliando el acceso a recursos para el almacenamiento seguro de armas de fuego.

Aspectos Destacados de la Campaña

- 850 candados gratuitos para armas de fuego distribuidos.
- Disponibles en 12+ sitios comunitarios de distribución.
- Distribuidos en más de 50 eventos comunitarios y actividades de alcance comunitario.
- Miles de miembros de la comunidad alcanzados a través de eventos y actividades de alcance comunitario, cobertura en los medios de comunicación y redes sociales.



Nuestros sitios piloto de distribución comunitaria ofrecen actualmente candados para armas gratuitos hasta agotar existencias:

- Carolyn's Crown & Glory Hair Salon LLC
- Charles Young Center
- Community Action Council Food Pantry - Cambridge Drive
- Davis Park Workforce Center
- Exhilarating Inc.
- Final Cuts
- Passport by Molina Healthcare
- Share Center
- Suburban Pointe
- The Voyage Movement
- Urban Cutz
- Well Groomed Barbershop

También hay candados gratuitos para armas de fuego disponibles en el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette, sin hacer preguntas.

Visite www.lfchd.org/gun-safety para obtener más información sobre el almacenamiento seguro de armas de fuego, acceder a recursos educativos, descargar el kit de herramientas comunitario y encontrar un sitio de distribución cercano.



MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE SOBREDOSIS



COMPASIÓN
CONEXIÓN
COMUNIDAD

Agosto es el Mes de Concientización sobre las Sobredosis

Cada mes de agosto, comunidades de todo el país conmemoran el Mes de Concientización sobre las Sobredosis para honrar a quienes han perdido la vida por una sobredosis, apoyar a las personas y familias afectadas por el trastorno por consumo de sustancias, y crear conciencia sobre los recursos disponibles para prevenir las sobredosis y salvar vidas.

Al reducir el estigma, aumentar el acceso a herramientas que salvan vidas y conectar a las personas con apoyo y recursos, podemos construir una comunidad más saludable, solidaria y compasiva.

Conozca las Señales de una Sobredosis de Opioides

Reconocer una sobredosis rápidamente puede salvar una vida. Llame al 911 de inmediato si una persona:

- No puede despertarse o no responde
- Tiene la respiración lenta, superficial o ha dejado de respirar
- Tiene los labios o las uñas de color azul o gris
- Tiene las pupilas muy pequeñas (puntiformes)
- Hace sonidos de ahogo, gorgoteo o ronquidos
- Tiene la piel fría o húmeda

Si dispone de naloxona, adminístrela mientras espera la llegada de los servicios de emergencia.

Para obtener más información sobre cómo reconocer los signos de una sobredosis por opioides, visite:

[HarmReduction.org](https://harmreduction.org)

La Reducción de Daños Salva Vidas

El Programa de Reducción de Daños del Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette trabaja para reducir los riesgos para la salud asociados con el consumo de sustancias, al tiempo que conecta a las personas con servicios de atención médica, tratamiento y recursos para la recuperación.

Los servicios incluyen:

- Naloxona gratuita
- Educación y capacitación sobre el uso de la naloxona
- Tiras reactivas para detectar fentanilo
- Servicios de intercambio de jeringas
- Referencias a servicios de tratamiento y recursos para la recuperación
- Educación para la salud y apoyo

Estos servicios son confidenciales, libres de prejuicios y están diseñados para brindar apoyo a las personas donde se encuentren en su proceso, promoviendo al mismo tiempo mejores resultados de salud para las

personas, las familias y nuestra comunidad.

Más información

Lexington-Fayette County Health Department

Harm Reduction Program

(859) 252-2371

www.lfchd.org/harmreductionprogram/



Hay Naloxona Gratuita Disponible en Todo el Condado de Fayette

La naloxona es un medicamento que puede revertir rápidamente una sobredosis por opioides y restablecer la respiración mientras llega la ayuda médica de emergencia. Es segura, fácil de usar y está disponible sin costo a través de numerosos socios comunitarios.

La naloxona gratuita está disponible a través del Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette y en organizaciones participantes de todo el condado de Fayette, entre ellas:

[Lexington-Fayette County Health Department](#)

650 Newtown Pike, Lexington, KY 40508

(859) 252-2371

Centros de Recuperación

Voices of Hope

644 N. Broadway
(859) 303-7671

Voices of Hope

450 Old Vine Street, Suite 101
(859) 317-3621

Recovery Café

1109 Versailles Road,
Suite 200
(859) 523-0590

Shepherd's House

635 Maxwellton Court
(859) 252-1939

Llame con anticipación para confirmar el horario y la disponibilidad de naloxona.

Quioscos y Máquinas Expendedoras

Black & Williams Neighborhood Center

*(Tiras reactivas para detectar
fentanilo)*
498 Georgetown Street

Lexington Rescue Mission

*(Naloxona,
Tiras reactivas para detectar
fentanilo)*
535 W. 2nd Street

Still Waters

(Naloxona)
1035 Strader Drive

Voices of Hope Kiosk

(Naloxona)
644 N. Broadway

*Ubicación sin personal, la
disponibilidad puede variar.*

Organizaciones Comunitarias

Artfarm

*(Naloxona, Tiras reactivas
para detectar fentanilo)*
1123 Winchester Road

New Vista/Regional Prevention Center

1351 Newtown Pike, Bldg 3
(859) 225-3296

*Llame con anticipación para confirmar el
horario y la disponibilidad de naloxona.*

Visite findnaloxone.ky.gov para encontrar el sitio de distribución más cercano y confirmar la disponibilidad de naloxona.

¿Cómo puedo ayudar?

Todas las personas tienen un papel importante en la prevención de las muertes por sobredosis.

Usted puede ayudar al:

- Aprender a reconocer los signos de una sobredosis.
- Llevar naloxona y saber cómo administrarla.
- Hablar abiertamente sobre el trastorno por consumo de sustancias para ayudar a reducir el estigma.
- Compartir recursos locales con amigos, familiares y vecinos.
- Animar a las personas que buscan ayuda a conectarse con servicios de tratamiento y recuperación.

Las pequeñas acciones pueden marcar una diferencia que salva vidas.



Sin preguntas. Solo recursos que salvan vidas.

LFCHD ha hecho que acceder a naloxona gratuita sea aún más fácil. Aunque la naloxona ha estado disponible desde hace tiempo a través de nuestro Programa de Reducción de Daños, ahora los miembros de la comunidad pueden simplemente pasar por el vestíbulo de nuestro edificio y llevarse un kit gratuito, sin preguntas.

La naloxona es un medicamento seguro y fácil de usar que puede revertir temporalmente una sobredosis por opioides, brindando un tiempo valioso hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia. No es necesario conocer a alguien que consuma opioides para llevar naloxona. Tener un kit a la mano significa que podría estar preparado para ayudar a un compañero de trabajo, vecino, amigo, familiar o incluso a un desconocido durante una emergencia crítica.

Al poner la naloxona a disposición de la comunidad en el vestíbulo de nuestro edificio, estamos eliminando barreras y ampliando el acceso a un recurso cuya eficacia para salvar vidas ha sido comprobada. Cada kit que sale de nuestras instalaciones representa una nueva oportunidad para prevenir una muerte por sobredosis y fortalecer la seguridad de nuestra comunidad.

- Kits de naloxona distribuidos: 60
- Disponibles gratuitamente durante el horario de atención del Departamento de Salud
- Sin preguntas
- Disponibles en el vestíbulo de LFCHD, ubicado en 650 Newtown Pike

¿Quiere Obtener Más Información?

Ya sea que desee aprender a reconocer una sobredosis, administrar naloxona o comprender mejor la reducción de daños, el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette está aquí para ayudarle. La capacitación gratuita sobre el uso de la naloxona dura solo entre 10 y 15 minutos, y también ofrecemos capacitaciones comunitarias para grupos de hasta 100 participantes, ya sea en sus instalaciones o en las nuestras. Para programar una capacitación, llame al 859-899-4230 o visite www.lfchd.org/harmreductionprogram.

Horario del Programa de Reducción de Daños

- **Lunes:** 11:00 a. m. – 5:00 p. m.
- **Martes:** Cerrado
- **Miércoles:** 3:00 p. m. – 6:30 p. m.
- **Jueves:** 11:00 a. m. – 5:00 p. m.
- **Viernes:** Cerrado
- **Sábado y domingo:** Cerrado

Si usted o alguien que conoce podría beneficiarse de los servicios de reducción de daños, la educación sobre la prevención de sobredosis o recursos adicionales, visite el Programa de Reducción de Daños del Departamento de Salud de Lexington-Fayette, ubicado en 650 Newtown Pike, o obtenga más información en:

www.lfchd.org/harmreductionprogram.



¡Está invitado a la próxima reunión trimestral de Lex-CHIP el 19 de agosto en la Biblioteca Marksbury Family Branch! Acompañenos junto con nuestros socios comunitarios mientras celebramos el Mes Nacional del Bienestar y reconocemos el Mes de Concientización sobre las Sobredosis, al tiempo que conocemos las iniciativas que están marcando una diferencia en todo el Condado de Fayette. A partir de las 11:30 a. m., los asistentes podrán recibir exámenes gratuitos de presión arterial y explorar recursos de salud y bienestar antes del inicio de la reunión. La tarde también incluirá actualizaciones de los grupos de trabajo, oportunidades para establecer contactos y conversaciones colaborativas enfocadas en mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad.

[¡Confirme su asistencia aquí antes del 14 de agosto!](#)

The poster for the Lex-CHIP Reunión Trimestral features a blue and white geometric background with diagonal lines. At the top, the text "LEX-CHIP" is in large blue letters, and "REUNIÓN TRIMESTRAL" is in green letters below it. In the center, there is a circular graphic with a sun and city skyline, and a banner across it that says "LEXCHIP". Below this, there are two circular photos: one showing two men talking and another showing a group of people at a table. At the bottom, there is a white box containing the text "BIBLIOTECA DE LA SUCURSAL FAMILIAR DE MARKSBURY" and "2197 Versailles Rd, Lexington, KY 40504" on the left, and "19 DE AGOSTO DE 2026" and "12:00 p.m. – 2:00 p.m." on the right. Below this box, the text "CONFIRMAR ASISTENCIA POR 14 DE AGOSTO" is in yellow, followed by a white arrow pointing to a QR code. At the bottom, the URL "https://www.surveymonkey.com/r/N8Q6H6N" is in white. There are also decorative circles in the bottom corners.



EDUCACIÓN COMUNITARIA Y PARTICIPACIÓN



Durante el mes de julio, Lex-CHIP y el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette participaron en más de 30 eventos de alcance comunitario en todo el Condado de Fayette, llevando educación en salud, recursos de bienestar, iniciativas de prevención de lesiones y servicios de salud pública directamente a los vecindarios donde las personas viven, aprenden, trabajan y conviven.

Desde los Summer Playground Days, los Food Pathways Pop-Ups y los Community Pop-Ups hasta la Feria de Salud HerCare, el St. Martin's Village Day, Shop for a Cause y la Feria de Recursos de la Autoridad de Vivienda de Lexington, el personal conectó a los residentes con programas y servicios que promueven una vida más saludable.

Las actividades de alcance también incluyeron clases de educación sobre la diabetes, educación para dejar de fumar, pruebas de VIH e ITS, programas de nutrición, actividades para jóvenes, ferias de bienestar, eventos profesionales y celebraciones comunitarias enfocadas en las familias.

Aspectos Destacados del Alcance Comunitario de Julio

- Eventos comunitarios Pop-Up y actividades de alcance en los vecindarios
- Summer Playground Days con Lexington Parks & Recreation
- Food Pathways Summer Pop-Ups
- Feria de Salud HerCare
- St. Martin's Village Day
- Back to Work Barbecue
- Shop for a Cause
- Feria de Recursos de la Autoridad de Vivienda de Lexington
- Feria de Recursos de Goodwill
- West End Community & Empowerment Project
- Clases de educación sobre la diabetes y nutrición
- Educación para dejar de fumar y prevención del vapeo
- Pruebas de VIH e ITS y actividades de prevención
- Actividades de bienestar para jóvenes y participación familiar

Ya sea brindando educación en salud, recursos para la prevención de lesiones, información sobre bienestar o conectando a las familias con programas comunitarios, cada evento contribuyó a fortalecer las relaciones, reducir las barreras de acceso a la atención y promover comunidades más saludables y seguras. En conjunto, estas actividades de alcance continúan haciendo que la salud pública sea más visible, accesible y receptiva a las necesidades de nuestra comunidad.





Información Nutricional

Calorías 86

Grasa total	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0 mg
Carbohidratos totales	22g
Fibra dietética	4g
Azúcares totales	7g
Proteína	1g



- Recetas saludables, ideas frescas e inspiración para tu cocina. ●

Granizado de Frambuesa y Limón

5 minutos de preparación • 5 minutos en total • 4 porciones

Ingredientes:

- 12 oz de frambuesas
- 1 taza de sustituto de azúcar
- ½ taza de jugo de limón
- 5 tazas de cubos de hielo

Instrucciones paso a paso:

1. En un procesador de alimentos o una licuadora, mezcle las frambuesas, el sustituto de azúcar y el jugo de limón hasta obtener un puré.
2. Agregue los cubos de hielo. Procese hasta que la mezcla esté casi completamente suave y tenga una consistencia similar a un granizado. (No hay problema si quedan algunos trozos de hielo. No mezcle en exceso).
3. Divida el granizado en vasos y sírvalo de inmediato.

Consulte la fuente original de esta receta [AQUÍ](#).

PASAPORTE DE BIENESTAR

Tu camino. Tu salud. Tu comunidad.



El programa Pasaporte de Bienestar (Wellness Passport) anima a las personas y a las familias a explorar oportunidades de bienestar en la comunidad mientras desarrollan hábitos saludables. Los participantes asisten a eventos, clases y actividades comunitarias para obtener sellos y dar seguimiento a su progreso hacia una mejor salud y bienestar.

El período del Pasaporte de Bienestar correspondiente a abril-junio concluyó recientemente, y ya está en marcha un nuevo período de actividades. Los participantes pueden seguir acumulando sellos al asistir a actividades y eventos de bienestar aprobados. El trimestre actual estará vigente hasta el 30 de septiembre de 2026, ofreciendo una nueva oportunidad para mantenerse activos, participar en la comunidad y fortalecer hábitos saludables.

¡Ganadores del Pasaporte de Bienestar del Segundo Trimestre!

Cherilyn White – \$50 en vales para el Mercado de Agricultores de Lexington

Lindsey Trent – 2 entradas para un partido de los Cincinnati Reds

Tanya Torp – Tarjeta de regalo de \$50 para Dick's Sporting Goods

Toshiko Tachihara – 4 entradas para Kentucky Kingdom

Los participantes continúan reportando mejoras tanto en su bienestar físico como mental, y comparten que el programa les ayuda a mantenerse activos, desarrollar hábitos más saludables y ser más conscientes de su salud en general.

La inscripción está abierta y la participación es gratuita. Para obtener más información sobre el programa y las próximas oportunidades, escanee el código QR o visite: <https://www.lfchd.org/wellnesspassport/>





¡Date un chapuzón este verano en los centros acuáticos de Lexington!

¿Busca una forma económica de mantenerse activo y disfrutar del verano? Los centros acuáticos públicos de Lexington ofrecen diversión para todas las edades, con emocionantes toboganes acuáticos, zonas de juegos con agua, carriles para natación y espacios ideales para disfrutar en familia. La entrada cuesta solo \$7 para adultos y \$5 para jóvenes de 15 años o menos.

[Explore los centros acuáticos de Lexington](#)

Castlewood Aquatic Center & Sprayground
Douglass Aquatic Center & Sprayground
Southland Aquatic Center
Shillito Aquatic Center
Tates Creek Aquatic Center
Woodland Aquatic Center

Ya sea que esté enseñando a los más pequeños a disfrutar del agua, buscando emocionantes toboganes acuáticos o simplemente disfrutando de un día al aire libre, ¡hay un centro acuático perfecto para su familia!

Lo Esencial para un Día en la Piscina

 Ropa para cambiarse

 Sandalias o zapatos para el agua

 Sombrero o gafas de sol

 Protector solar (FPS 30 o superior)

 Toalla y traje de baño

 Botella de agua

Ya sea que esté enseñando a los más pequeños a nadar, buscando emocionantes toboganes acuáticos o simplemente disfrutando de un día al aire libre, ¡hay un centro acuático perfecto para su familia! Haga clic en los nombres de los centros acuáticos que aparecen arriba para obtener más información sobre cada ubicación, incluidos sus servicios, horarios e indicaciones para llegar.

Para conocer las ubicaciones, los horarios y obtener más información, visite: [Lexington Parks & Recreation Aquatics](#) o llame al 859-288-2973.



--- Noticias de Última Hora! ---

Durante los últimos tres meses, se ha registrado un aumento en los casos de ciclosporiasis en los Estados Unidos. Este parásito infecta el intestino delgado y provoca diarrea intensa y acuosa que puede durar desde una semana hasta más de un mes. Si no se trata, las personas pueden experimentar recaídas con varios episodios de diarrea, cólicos e inflamación abdominal, náuseas y fatiga prolongada.

Este parásito es endémico de las regiones tropicales y subtropicales del mundo, pero es relativamente nuevo en la lista de enfermedades de notificación obligatoria. Fue identificado por primera vez en 1986 y recibió oficialmente el nombre de *Cyclospora* en 1994. El primer brote documentado ocurrió en Florida y estuvo relacionado con frambuesas cultivadas en Guatemala. Más recientemente, la lechuga y las hierbas de hoja, como el cilantro y la albahaca, cultivadas en México, han sido la fuente de importantes brotes en los Estados Unidos.

Aunque aún no se comprende completamente cómo este parásito contamina el agua y los alimentos, la mala noticia es que la desinfección química y las prácticas habituales de saneamiento no suelen eliminar la *Cyclospora*. Para reducir el riesgo de infección, se recomienda lavar cuidadosamente las frutas y verduras frescas antes de consumirlas, lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos frescos, y refrigerar los alimentos dentro de las dos horas posteriores a su preparación. Si viaja, evite beber agua sin tratar o bebidas preparadas con agua de fuentes no seguras.

El diagnóstico de la ciclosporiasis puede ser complicado, ya que no todos los paneles de pruebas gastrointestinales detectan este parásito. Si ha viajado recientemente y presenta diarrea acuosa sin causa aparente durante más de tres días, solicite específicamente a su proveedor de atención médica que le realice una prueba para detectar *Cyclospora*.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a epidemiology@lfchd.org.



Prevención de Picaduras de Garrapatas al Disfrutar de Actividades al Aire Libre

Si una garrapata infectada se adhiere a la piel, puede transmitir patógenos a través de su saliva. Entre las enfermedades más comunes transmitidas por garrapatas en América del Norte se encuentran la enfermedad de Lyme, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y el síndrome de alfa-gal.

Antes de Salir al Aire Libre

- **Use repelentes registrados por la EPA:** Aplique repelentes que contengan DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto limón (OLE) sobre la piel expuesta. No utilice OLE en niños menores de tres años.
- **Trate la ropa y el equipo con permetrina:** Rocíe la ropa, las botas y las tiendas de campaña con permetrina al 0.5 %. Este producto mata las garrapatas al contacto y sigue siendo eficaz después de varios lavados. Sin embargo, manténgalo alejado de los gatos mientras esté húmedo, ya que es altamente tóxico para ellos.
- **Vístase para protegerse:** Use camisas de manga larga y pantalones largos, metiendo los pantalones dentro de los calcetines. Elija ropa de colores claros para que las garrapatas sean más fáciles de detectar.

Mientras Está al Aire Libre

- **Permanezca en el Centro de los Senderos:** Las garrapatas no saltan ni vuelan; esperan en las puntas de la vegetación baja para adherirse a las personas o animales que pasan. Evite la hierba alta, los arbustos y la acumulación de hojas caminando siempre por el centro de los senderos despejados.

Al Regresar a Casa

- **Dúchese de Inmediato:** Ducharse dentro de las dos horas posteriores a regresar al interior ayuda a eliminar las garrapatas que aún no se han adherido y reduce considerablemente el riesgo de infección.
- **Seque la Ropa a Alta Temperatura:** Coloque la ropa que usó al aire libre en la secadora a temperatura alta durante al menos 10 minutos para eliminar cualquier garrapata que pueda estar oculta.
- **Revise Todo el Cuerpo:** Utilice un espejo para inspeccionar las áreas de mayor riesgo, incluyendo el cuero cabelludo, detrás de las orejas, las axilas, el ombligo, la cintura y la parte posterior de las rodillas. No olvide revisar también a sus mascotas y el equipo que utilizó al aire libre.

Para obtener más información o si tiene preguntas, comuníquese con
LFCHD Environmental Health at (859) 231-9791.



Encienda la Diversión, No las Llamas

El verano es la época perfecta para disfrutar de parrilladas en el patio, comidas al aire libre y noches alrededor de una fogata. Aunque cocinar al aire libre y encender fogatas son excelentes maneras de reunir a familiares y amigos, también implican importantes responsabilidades de seguridad. Tomar unas sencillas precauciones puede ayudar a prevenir quemaduras, lesiones e incendios accidentales.

Ya sea que esté asando hamburguesas, tostando malvaviscos o disfrutando de una fogata en el patio, tenga en cuenta estos consejos de seguridad contra incendios:

- Las parrilladas y las fogatas son parte de las tradiciones del verano; ¡solo asegúrese de disfrutar del calor de forma segura!
- Mantenga una distancia segura de las llamas y nunca deje una parrilla o una fogata sin supervisión.
- Tenga un extintor o una fuente de agua cerca cuando utilice fuego al aire libre.
- Tenga mucho cuidado al usar líquidos inflamables; pueden encenderse más rápido de lo que imagina.

Un poco de preparación puede marcar una gran diferencia para mantener seguros a su familia, sus amigos y sus vecinos. Al seguir prácticas seguras al usar la parrilla y disfrutar de una fogata, podrá aprovechar al máximo el verano mientras reduce el riesgo de incendios y lesiones que pueden prevenirse.

Para obtener más información o si tiene preguntas sobre la seguridad durante el verano, comuníquese con **LFCHD Environmental Health at (859) 231-9791.**



LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

HELPING YOU BE WELL

LFCHD.ORG

PUBLIC HEALTH CLINIC

650 NEWTOWN PIKE

8 AM-5 PM: MON, TUES, & THURS

8 AM-6:30 PM: WED

*CLOSED FRIDAY

 859-288-2483



IMMUNIZATIONS

Low cost immunizations for children and adults who qualify for the state immunization program. Flu shots provided every flu season.



TUBERCULOSIS (TB) SCREENING

Tuberculosis screenings and treatment.



SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS (STI) SERVICES

Confidential testing for HIV, Hepatitis C, Syphilis, Chlamydia, and Gonorrhea. Treatment available for Syphilis, Gonorrhea, and Chlamydia. Referrals for HIV and Hepatitis C treatment available. Free condoms available.



WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC)

Nutrition education, supplemental food packages, and breastfeeding support for pregnant women, mothers and children who qualify.



HARM REDUCTION

Free, anonymous syringe exchange services and confidential HIV, Hepatitis C, and Syphilis testing, treatment referrals, and naloxone.

Hours of operation – Monday 11-5, Wednesday 3-6:30, Thursday 11-5

harmreduction@LFCHD.org or 859-899-4230



COMMUNITY



DIABETES EDUCATION & PREVENTION

Nutrition programs for all ages. Free diabetes management and prevention programs. Monthly diabetes support groups.

859-288-2446



SMOKING CESSATION

Get involved in a class to help you quit smoking.

859-288-2446



ENVIRONMENTAL

Mandated retail food service and public facility permitting and inspections. Food handler/Manager certifications. Certified pool operator course. Mosquito, rabies, and health related nuisance complaints.

859-231-9791



HANDS - HEALTH ACCESS NURTURING DEVELOPING SERVICES

Trained professionals visit the home of new or expectant parents to provide support in building healthy, safe and nurturing environments for families. Families must be enrolled during pregnancy or before baby is 90 days old.

HANDS@lfchd.org or 859-288-2338





¿Se Perdió un Boletín?

¿Busca ediciones anteriores del boletín de Lex-CHIP? Visite nuestro archivo en línea para consultar números anteriores, conocer las iniciativas comunitarias y mantenerse informado sobre las últimas noticias, eventos y recursos de salud pública.

Consulte el Archivo de Boletines:

<https://drive.google.com/drive/folders/1xfL8DOp5qhMlh5uT0uQH3K-3SvbJrOg?usp=sharing>

¡Gracias!

Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por apoyar a familias más saludables y seguras.

Esperamos compartir más actualizaciones, recursos
y oportunidades con usted el próximo mes.

Manténgase conectado *con nosotros...*

para conocer próximos eventos, oportunidades de participación y recursos comunitarios.

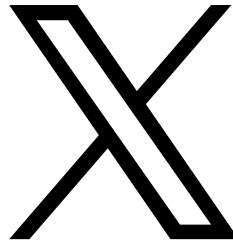
Le invitamos a compartir este boletín informativo y a unirse a nosotros
para apoyar la salud y el bienestar en toda nuestra comunidad.

SÍGUENOS EN ≡ ¡Redes Sociales! ≡



@LFCHD

[¡Síguenos en Facebook!](#)



@lfchd

[¡Síguenos en X!](#)



@lexpublichealth

[¡Síguenos en Instagram!](#)



¿Le interesa obtener más información sobre Lex-CHIP, la Evaluación de Salud Comunitaria (CHA) y el Plan de Mejoramiento de la Salud Comunitaria (CHIP) del Condado de Lexington-Fayette? [HAGA CLIC AQUÍ](#) para conocer cómo los socios comunitarios están trabajando juntos para mejorar la salud y el bienestar en todo el Condado de Lexington-Fayette.

Puede comunicarse directamente con nosotros en 859-252-2371 or Lex-CHIP@LFCHD.org.

[VISÍTENOS](#) | [ÚNASE A NOSOTROS](#)

