Boletín Mensual de Lex-CHIP

Octubre 2026



www.LFCHD.org Lex-CHIP@LFCHD.org

Creciendo Más Fuertes Juntos

Con la llegada de octubre, los socios de Lex-CHIP continúan aprovechando un año de colaboración, conexión y acción comunitaria. En todo el Condado de Lexington-Fayette, los socios trabajan juntos para fortalecer los recursos, compartir conocimientos y abordar las prioridades que más importan a nuestra comunidad. A medida que nos acercamos a los últimos meses del año, celebramos las relaciones que hacen posible este trabajo y esperamos continuar avanzando juntos hacia un Lexington más saludable, seguro y conectado.



Celebraciones Durante Todo el Mes

- Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama
- Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica
- Mes de la Alfabetización en Salud
- Mes Nacional de Prevención del Acoso Escolar
- Mes Nacional de la Higiene Dental
- Mes Nacional de Concientización sobre el Síndrome de Down
- Mes de Concientización sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)

Días y Semanas de Concientización

- 4–10 de octubre: Semana de Concientización sobre las Enfermedades Mentales
- 5 de octubre: Día de la Salud Infantil
- 8 de octubre: Día Nacional de Detección de la Depresión
- 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental
- 15 de octubre: Día Mundial del Lavado de Manos
- 18–24 de octubre: Semana Nacional de Educación para la Salud
- 23–31 de octubre: Semana del Listón Rojo
- 29 de octubre: Día Mundial del Accidente Cerebrovascular



- **10/5 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/6 | 10 - 11 AM**
  Grupo de Apoyo para Personas con Diabetes
  Lexington Senior Center
  Más información

- **10/7 | 1 - 4 PM**
  Clínica Gratuita de Vacunación contra la Gripe de LFCHD
  Lexington Senior Center
  Regístrese AQUÍ

- **10/7 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/7 | 2 - 6 PM**
  Clínica Gratuita de Vacunación contra la Gripe de LFCHD
  BCTC Leestown Campus
  Regístrese AQUÍ

- **10/8 | 10 AM - 2 PM**
  Feria de Salud para Adultos Mayores de YMCA
  North Lexington Family YMCA
  Más información

- **10/10 | 2 - 3 PM**
  Nutrición para la Perimenopausia y la Menopausia
  Eastside Library
  Más información

- **10/10 | 2 - 6 PM**
  Festival Familiar de Otoño de Beaumont Presbyterian Church
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/12 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/13 | 10 - 11 AM**
  Clase de Alfabetización en Salud
  Lexington Senior Center
  Más información

- **10/13 | 5 - 6:30 PM**
  Evento Comunitario Pop-Up de LFCHD
  Appian Way Apartments

- **10/17 | 9:30 - 11 AM**
  Club de Caminata de YMCA
  Raven Run Sanctuary
  Más información

- **10/19 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/21 | 11 AM - 2 PM**
  Pruebas de VIH
  Shiloh Baptist Church
  Más información

- **10/21 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/22 | 5 - 6:30 PM**
  Conceptos Básicos de Nutrición para la Diabetes
  Marksbury Library
  Más información

- **10/23 | 6 - 8 PM**
  Festival de Otoño
  Dunbar Community Center
  Más información

- **10/26 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/27 | 11 AM - 2 PM**
  Pruebas de VIH
  Voices of Hope
  Más información

- **10/27 | 4 - 6 PM**
  LFCHD Trunk-or-Treat
  LFCHD
  Regístrese AQUÍ

- **10/27 | 4 - 5 PM**
  Clase de Alimentación Saludable del Grupo de Apoyo para Personas con Diabetes
  Nathaniel Mission
  Más información

- **10/28 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

Más información

Más información

- **10/14 | 1:30 - 2:30 PM**
  BingoCize
  Beaumont Presbyterian Church
  Más información

- **10/15 | 10 AM - 2 PM**
  Día Nacional Latino de Concientización sobre el VIH/SIDA
  Molina Health Care- Lexington
  One Stop Help Center
  Más información

- **10/16 | 2 - 3 PM**
  Clase sobre Cómo Alimentar a su Familia
  Beaumont Library



Prepárese para la Temporada de Gripe

Se acerca la temporada de gripe, y LFCHD está facilitando que los residentes de Lexington se protejan a sí mismos y a sus familias. El 7 de octubre se ofrecerán clínicas gratuitas de vacunación contra la gripe en dos lugares de la comunidad. También habrá disponible una cantidad limitada de vacunas contra la gripe de dosis alta.

Clínicas Gratuitas de Vacunación contra la Gripe — 7 de octubre

- **Lexington Senior Center**
  1 – 4 PM, 195 Life Lane, Lexington, KY 40502
  Regístrese **AQUÍ**.
- **BCTC Leestown Campus**
  2 – 6 PM, 164 Opportunity Way, Building M122, Lexington, KY 40511
  Regístrese **AQUÍ**.

¿No Puede Asistir?

A partir de octubre, las personas que cumplan con los requisitos también podrán recibir la vacuna contra la gripe sin costo en la Clínica de Salud Pública de LFCHD, ubicada en 650 Newtown Pike. Las vacunas estarán disponibles con cita para el mismo día, de lunes a jueves. Llame al 859-288-2483 para programar una cita.

Protegerse contra la gripe también ayuda a proteger a las personas que lo rodean. Haga de la vacunación parte de la rutina de salud de su familia este otoño y anime a sus amigos y seres queridos a hacer lo mismo.

Para obtener actualizaciones sobre enfermedades respiratorias y datos locales, visite el **panel de información** del Departamento de Salud Pública de Kentucky sobre enfermedades respiratorias.



Trunk or Treat:
¡Fiesta de Salud Pública Boo Bash!

¡Acompañe a LFCHD y Lex-CHIP en una tarde llena de dulces, actividades, recursos y diversión comunitaria en nuestro Trunk or Treat: Public Health Boo Bash! Invitamos a las familias con niños pequeños a visitar los vehículos decorados creativamente por LFCHD y nuestros socios comunitarios, mientras disfrutan de juegos, música, actividades, dulces gratuitos y recursos, hasta agotar existencias.

Este evento gratuito y familiar es una manera divertida de celebrar la temporada mientras se conecta con organizaciones locales y útiles recursos comunitarios.

Martes, 27 de octubre
4–6 p. m.
Lexington-Fayette County Health Department
650 Newtown Pike, Lexington, KY 40508

¡Asegúrese de visitar cada vehículo para participar en un sorteo de premios!

Los disfraces son bienvenidos, así que venga con toda la familia y prepárese para disfrutar de la diversión de Halloween.

¡Regístrese AQUÍ para el Public Health Boo Bash!
(No es necesario registrarse para asistir.)







Celebrando a Coreise Johnson:
El Servicio Comunitario en Acción

¡LFCHD y Lex-CHIP se enorgullecen de celebrar a Coreise Johnson, Educadora de Salud Pública y Coordinadora de Participación Comunitaria, quien recibió el Premio al Servicio Comunitario del Kentucky Black Pride Festival 2026!

Durante años, Coreise ha trabajado junto a Kentucky Black Pride para conectar a los miembros de la comunidad con recursos de prevención del VIH, educación y oportunidades para realizarse pruebas. Su colaboración también ha creado oportunidades para fomentar conversaciones más amplias sobre la salud y el bienestar.

El Premio al Servicio Comunitario reconoce su compromiso de acercarse a las personas donde se encuentran, establecer relaciones de confianza y conectar a los residentes con recursos de salud pública.

¡Felicitaciones, Coreise, por este merecido reconocimiento y por el impacto que continúa generando en todo el Condado de Lexington-Fayette!

LEX-CHIP EN ACCIÓN

Los tres grupos de trabajo de Prescription of a Person de Lex-CHIP se reunieron esta semana para compartir avances, conocer programas y datos locales e identificar oportunidades para seguir impulsando sus prioridades en todo el Condado de Fayette.



Seguridad y Bienestar Infantil

El Grupo de Trabajo de Seguridad y Bienestar Infantil se reunió el 22 de septiembre con un enfoque en apoyar a los niños y las familias. Los socios conocieron más sobre el programa HANDS de LFCHD, un programa gratuito y voluntario de visitas al hogar para futuros padres y padres de recién nacidos que apoya a las familias durante el embarazo y los primeros tres años de vida del niño. El grupo también conversó sobre el sueño seguro y la ampliación del acceso a cunas.

Una actualización destacada mostró que se distribuyeron 102 cunas en 2025–2026, casi el doble del total del año anterior.

Los socios también recibieron un nuevo Listado de Recursos para el Cuidado y la Seguridad Infantil, que incluye recursos sobre cuidado infantil y preescolar, instalación de asientos de seguridad para niños y capacitación, información de Safe Kids, recursos para educadores y más.

Puede consultar este listado de recursos **AQUÍ**.



Crimen y Violencia

El Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia se reunió el 23 de septiembre y continuó enfocándose en el almacenamiento seguro de armas de fuego y la campaña Let's Lock It, Lex! Los socios revisaron las actividades de alcance de la campaña y conocieron que otros 1,200 candados gratuitos para armas llegarán a Lexington gracias a la colaboración de LFCHD con Whitney/Strong Organization y una subvención para vecindarios apoyada por la concejal del Distrito 5, Liz Sheehan.

Aprovechando este impulso, Lex-CHIP y LFCHD también han obtenido 2,500 candados adicionales para armas con el fin de ampliar aún más la iniciativa Let's Lock It, Lex!

En conjunto, estos nuevos recursos permitirán que el programa llegue a más residentes y socios comunitarios en todo el Condado de Lexington-Fayette, aumentando el acceso a recursos gratuitos para el almacenamiento seguro de armas de fuego y creando más oportunidades para incorporar el almacenamiento seguro a la vida cotidiana.



Prevención de Sobredosis por Opioides

El Grupo de Trabajo de Prevención de Sobredosis por Opioides se reunió el 24 de septiembre para explorar cómo la epidemiología y diversas fuentes de datos ayudan a identificar las tendencias de sobredosis y orientar los esfuerzos de prevención y respuesta. El grupo revisó las tendencias del Condado de Fayette, incluida una disminución del 40 % en las muertes por sobredosis, de 120 en 2024 a 72 en 2025, y también conversó sobre la importancia de continuar monitoreando las tendencias emergentes y utilizar los datos para orientar los recursos y las intervenciones.

Los socios también recibieron una actualización sobre el evento del Día de Concientización sobre las Sobredosis de LFCHD, donde se llegó a aproximadamente 75 miembros de la comunidad y 49 personas se realizaron pruebas de VIH, además de tener acceso a recursos de prevención de sobredosis, educación sobre el VIH y otros recursos de salud.



Día de Concientización sobre las Sobredosis: Conectando la Prevención, las Pruebas y el Apoyo

El 31 de agosto, LFCHD conmemoró el Día de Concientización sobre las Sobredosis con un evento especial de alcance comunitario y pruebas de VIH, enfocado en facilitar el acceso a servicios de prevención, pruebas y recursos de apoyo. El personal amplió las actividades de alcance a la comunidad cercana, incluidos paraderos de autobús, las instalaciones de Hope Center, negocios locales y los Servicios Clínicos de LFCHD.

Aproximadamente 75 personas participaron en el evento y 49 se realizaron pruebas de VIH, superando la meta del evento en un 50 %. Los participantes también tuvieron acceso a educación sobre la prevención del VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS), información sobre PrEP, condones, naloxona, recursos de reducción de daños y conexiones con otros servicios de salud y recursos comunitarios.

→ Más Que Pruebas

Fue un día muy caluroso, por lo que el personal se aseguró de que los participantes tuvieran un lugar para refrescarse y algo para comer y beber mientras accedían a los servicios. Se ofrecieron pizza, fruta, agua, Gatorade y papas fritas, además de recursos prácticos de salud. Los participantes que se realizaron las pruebas también recibieron una tarjeta de regalo de FoodChain o Kroger.

→ Compartiendo el Mensaje

El evento también recibió cobertura de los medios de comunicación locales, lo que ayudó a ampliar la concientización sobre las pruebas de VIH, la prevención de sobredosis, la reducción de daños y otros recursos disponibles en nuestra comunidad. Lea la entrevista AQUÍ!

Este esfuerzo también refleja el trabajo de Lex-CHIP para mejorar el acceso a la atención y fortalecer la prevención y respuesta ante las sobredosis en todo el Condado de Lexington-Fayette. Al reunir pruebas, prevención, alimentos, reducción de daños y otros servicios de apoyo en un solo entorno acogedor, podemos reducir las barreras y crear más oportunidades para conectar a las personas con los recursos que necesitan.



Durante todo septiembre, Lex-CHIP y LFCHD continuaron llevando educación sobre la salud, exámenes de salud, recursos de prevención y conexiones con servicios directamente a las comunidades de todo el Condado de Fayette. El personal se conectó con residentes en eventos vecinales, complejos de apartamentos, parques, iglesias, centros comunitarios, campus universitarios, eventos de acceso a alimentos y festivales comunitarios.

Las actividades de alcance comunitario incluyeron Pralltown Day, Hope Out Loud, Roots and Heritage Festival, eventos del Mes de Acción contra el Hambre con God's Pantry Food Bank, la Feria de Recursos de NorthEast Food Pantry, Thrive Fest, The Art of Healing, Be Healthy Bash, Festival Latina Health Fair y Kentucky Black Pride Festival. El personal también participó en eventos de Shop for a Cause durante todo el mes.

LFCHD continuó llevando sus servicios directamente a los vecindarios mediante actividades de alcance del Mercado Móvil en Emerson Center, Briarwood Apartments, Baunta Apartments y Friendship Towers. Otras actividades incluyeron controles de presión arterial en New Circle Goodwill, pruebas de VIH en el campus Newtown de BCTC, educación sobre higiene para jóvenes en William Wells Brown Community Center y el YMCA Walking Club en Legacy Trail.

Aspectos Destacados del Alcance Comunitario de Septiembre



- Actividades de alcance del Mercado Móvil de LFCHD
- Pralltown Day y Hope Out Loud
- Controles de presión arterial CARE
- Shop for a Cause
- Roots and Heritage Festival
- Eventos del Mes de Acción contra el Hambre
- Pruebas de VIH y actividades de prevención
- Educación sobre higiene para jóvenes
- Feria de Recursos de NorthEast Food Pantry
- YMCA Walking Club – Legacy Trail
- Thrive Fest y The Art of Healing
- Be Healthy Bash
- Festival Latina Health Fair
- Kentucky Black Pride Festival



Desde las actividades de alcance en los vecindarios y los exámenes de salud hasta las iniciativas de acceso a alimentos, la educación para jóvenes, los festivales y la prevención del VIH, septiembre brindó oportunidades para acercarnos a los residentes donde se encuentran y conectarlos con recursos útiles. En conjunto, estos esfuerzos continúan fortaleciendo las conexiones comunitarias y haciendo que la salud pública sea más visible y accesible en todo el Condado de Lexington-Fayette.





Información Nutricional

Porción: 2 tazas

% Valor Diario*

CALORÍAS 180	
Carbohidratos totales 25g	**9%**
Fibra dietética 7g	**25%**
Azúcares totales 4g	
Proteína 12g	
Grasa total 5g	**6%**
Grasa saturada 2g	**10%**
Colesterol 10mg	**3%**
Sodio 370mg	**16%**
Potasio 720mg	**15%**

**Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.*

¿QUÉ HAY DE Cocinar?

Recetas saludables, ideas frescas e inspiración para tu cocina.

Cheesy Tomato and White Bean "Pizza" Skillet

10 min de preparación - 15 min de cocción - 4 porciones

Ingredientes:

1 cdta. de aceite de oliva

½ cebolla pequeña (finamente picada)

2 dientes de ajo

1 cdta. de orégano seco

½ cdta. de hojuelas de pimiento rojo triturado

1 ½ tazas de tomates triturados enlatados

1 taza de caldo de verduras

¼ cdta. de sal

¼ cdta. de pimienta negra

1 lata (15 oz) de frijoles blancos

4 tazas de espinaca baby picada

2 oz de queso mozzarella rallado

1 cda. de queso parmesano rallado

2 cdas. de albahaca picada

Instrucciones Paso a Paso:

1. Precaliente el horno en la función de asar (broil).
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande apta para horno a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Añada el ajo, el orégano y las hojuelas de pimiento rojo, y cocine durante 30 segundos, hasta que desprendan su aroma.
3. Agregue los tomates triturados y el caldo de verduras. Sazone con sal y pimienta negra. Cocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

4. Incorpore los frijoles blancos y la espinaca. Cocine durante otros 3 a 4 minutos, hasta que la espinaca se ablande y los frijoles estén bien calientes.
5. Distribuya uniformemente la mozzarella y el queso parmesano sobre la mezcla. Coloque la sartén en el horno y ase durante 2 a 3 minutos, hasta que el queso se derrita y esté dorado.
6. Retire del horno y decore con albahaca fresca.



El programa Wellness Passport anima a las personas y las familias a explorar oportunidades locales de bienestar mientras desarrollan hábitos saludables. Los participantes asisten a eventos comunitarios, clases y actividades para obtener sellos y llevar un registro de su progreso hacia una mejor salud y bienestar.

El trimestre de julio a septiembre del Wellness Passport concluyó recientemente y ya comenzó un nuevo período de actividades. Los participantes pueden continuar obteniendo sellos al asistir a actividades y eventos de bienestar aprobados. El trimestre actual se extiende hasta el 31 de diciembre de 2026, brindando otra oportunidad para mantenerse activos, participar en la comunidad y desarrollar hábitos saludables.

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/**

RINCÓN FAMILIAR

Recursos, consejos y actividades para una familia más saludable y feliz.

Rincón Familiar: Haga que la Opción Saludable Sea la Más Fácil

Los hábitos saludables no tienen que significar comprar alimentos costosos, pagar membresías de gimnasio ni hacer grandes cambios en la rutina de su familia.

El **plan 5-2-1-0** es una manera fácil de recordar cuatro metas para tener días más saludables: 5 porciones de frutas y verduras, 2 horas o menos de tiempo recreativo frente a pantallas, 1 hora de actividad física y 0 bebidas azucaradas.

Elija un pequeño cambio en el que toda la familia pueda trabajar junta.

Plan 5-2-1-0

5 — Agregue más frutas y verduras

Deje que los niños elijan una fruta o verdura en la tienda, agregue verduras congeladas o enlatadas a las comidas o cambie uno de sus refrigerios por una fruta.

2 — Tómese un descanso de las pantallas

*Pruebe una cena sin pantallas, un juego en familia, una manualidad o una visita a la biblioteca. La tarjeta de la **Lexington Public Library** es gratuita y brinda a las familias acceso a libros, libros electrónicos, audiolibros, recursos de aprendizaje y mucho más.*

1 — Muévanse juntos

*¡No necesitan un gimnasio! Salgan a caminar en familia, anden en bicicleta, jueguen en el parque, bailen en casa o exploren un nuevo sendero. La **City of Lexington** cuenta con más de 100 parques y muchas millas de senderos para caminar, andar en bicicleta y hacer senderismo.*

0 — Piense de nuevo en lo que bebe

Haga del agua la opción de todos los días. Tenga a la mano botellas reutilizables o haga que el agua sea más divertida agregando fresas, naranjas, limones o pepino en rodajas.

¡Conviértalo en un Reto Familiar!

Vean cuántas **metas del plan 5-2-1-0** puede completar su familia en una semana. Háganlo divertido: salgan a caminar juntos, prueben una fruta o verdura nueva, dejen las pantallas a un lado por un rato o hagan del agua su bebida preferida.

¡Cada elección saludable es un logro!



Syphilis

Las teorías sobre el origen de la sífilis varían considerablemente. Algunas sostienen que esta infección de transmisión sexual (ITS) ya se conocía alrededor del año 3000 a. C. en el suroeste de Asia, mientras que otras señalan que se originó en África Central y Occidental y se propagó con la trata de esclavos. Otras teorías plantean que llegó a Europa con la tripulación de Cristóbal Colón después de su regreso de América y posteriormente se extendió por todo el continente[1]. Independientemente de su origen, la sífilis existe desde hace mucho tiempo, a pesar de ser una infección bacteriana completamente prevenible y curable.

A finales del siglo XX, la sífilis estaba cerca de ser erradicada en los Estados Unidos, con las tasas más bajas registradas en 1999. Sin embargo, desde el año 2000, las tasas han aumentado de manera constante cada año. En 2024, 190,242 personas fueron diagnosticadas con sífilis en los Estados Unidos, lo que representa un aumento del 42 % desde 2020[2].

Una de las razones por las que los casos pueden ser más numerosos es que la infección no siempre causa síntomas visibles. Si una persona no presenta sarpullido o llagas, probablemente no sospeche que tiene sífilis y, por lo tanto, no busque atención médica. Además, los síntomas de la sífilis pueden parecerse a los de otras enfermedades, especialmente enfermedades virales, diversos tipos de sarpullidos y afecciones de la piel, por lo que la infección puede no ser diagnosticada. Es muy importante hacerse pruebas y evaluaciones regularmente, ya que la sífilis puede causar daños al corazón o al cerebro, ceguera, sordera e incluso la muerte de un bebé durante el embarazo. Todas estas complicaciones causadas por la sífilis no tratada pueden prevenirse.

Además de no tener relaciones sexuales, las prácticas sexuales seguras son la mejor manera de prevenir una infección por sífilis. Estas incluyen limitar el número de parejas sexuales, hacerse pruebas regularmente, usar correctamente un condón en cada encuentro sexual y mantener una relación con una sola pareja que no tenga una ITS[3].

Si necesita más información, envíe un correo electrónico a **epidemiology@lfchd.org** o visite **https://www.cdc.gov/syphilis/about/**.

Fuentes:

[1] *https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3956094/*

[2] *https://www.cdc.gov/sti/media/pdfs/2024/10/StateOfSTIs508.pdf*

[3] *https://www.cdc.gov/sti/prevention/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm*



Enfermedades Comunes Transmitidas por los Alimentos y su Prevención

Las principales enfermedades transmitidas por los alimentos en los Estados Unidos son causadas por patógenos como el norovirus, la Salmonella y el Campylobacter. Puede ayudar a prevenirlas siguiendo las medidas básicas de seguridad alimentaria que se indican a continuación:

Norovirus: *La principal causa de enfermedades transmitidas por los alimentos. Se propaga fácilmente a través de alimentos contaminados, frutas y verduras sin lavar o trabajadores de alimentos enfermos. Los síntomas incluyen vómitos y diarrea.*

Salmonella: *Una infección bacteriana común relacionada con huevos, aves y carnes crudos o poco cocidos, así como con leche no pasteurizada. Causa fiebre, diarrea y cólicos. Es una de las principales causas de hospitalización.*

Campylobacter: *Una causa bacteriana frecuente que se encuentra en aves crudas o poco cocidas y en leche no pasteurizada. Puede causar diarrea (a veces con sangre), cólicos y fiebre.*

Clostridium perfringens: *Una bacteria que se encuentra en carnes, aves y salsas que permanecen demasiado tiempo a temperaturas no seguras.*

E. coli (STEC): *Una bacteria peligrosa que suele encontrarse en carne molida poco cocida o frutas y verduras contaminadas.*

Prevenga la Intoxicación Alimentaria

Para mantener sus alimentos seguros, siga los cuatro pasos básicos: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.

Limpiar: Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos. Lave y desinfecte las tablas de cortar, las superficies de trabajo y los utensilios.

Separar: Mantenga la carne cruda, las aves, los mariscos y los huevos separados de los alimentos listos para comer, como ensaladas y frutas frescas, para evitar la contaminación cruzada.

Cocinar: Use un termómetro para alimentos. No se guíe por el color para determinar si la carne está completamente cocida.

Cortes enteros de res, cerdo, ternera y cordero: *145 °F*
Carnes molidas (res, cerdo): *160 °F*
Todas las aves (pollo, pavo): *165 °F*
Sobras y guisos: *165 °F*

Enfriar: Coloque los alimentos perecederos en el refrigerador o congelador lo antes posible.

Evitar alimentos de riesgo: No consuma leche cruda (no pasteurizada) ni alimentos elaborados con ella.

Para obtener más información o si tiene preguntas, comuníquese con
Salud Ambiental de LFCHD al (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 Algún Boletín?

¿Busca ediciones anteriores del Boletín de Lex-CHIP? Visite nuestro archivo de boletines en línea para explorar ediciones anteriores, ponerse al día sobre las iniciativas comunitarias y mantenerse informado sobre las últimas noticias de salud pública, eventos y recursos.

Ver el Archivo de Boletines:

https://drive.google.com/drive/folders/1xfL8DOp5qhMIh5uT0uQHz3K-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.

@LFCHD

¡Síganos en Facebook!

@lfchd

¡Síganos en X!

@lexpublichealth

¡Síganos 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 al 859-252-2371 o a Lex-CHIP@LFCHD.org

VISÍTENOS | ÚNASE A NOSOTROS

© 2026 Lexington-Fayette County Health Department and Lex-CHIP. Todos los derechos reservados.