



One Community Health



GUÍA DE RECURSOS

TABLA DE CONTENIDOS

PAGINA 3. CLÍNICA PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

PAGINA 4. LA CLÍNICA MÓVIL Y SUS HORARIOS

PAGINA 5. CONSEJOS PARA LA SALUD DENTAL

PAGINA 7. CUIDANDO DE SU SALUD MENTAL

PAGINA 8. CLASES DE EJERCICIO - GRATIS

PAGINA 9. INSCRIPCIONES DE SEGURO MEDICO/DENTAL

PAGINA 10. SERVICIOS DEL PROGRAMA 'SALUD'

PAGINA 11. CONSEJOS PARA CONTROLAR LA DIABETES

PAGINA 12. PORQUE DEBEMOS COMER ALIMENTOS SANO

PAGINA 13. LA CALOR Y LA HIDRATACIÓN

PAGINA 14. NAVEGANDO RECURSOS LOCALES

PAGINA 15. RECURSOS Y BANCOS DE COMIDA

PAGINA 18. RECURSO DE TRANSPORTACIÓN PUBLICA

PAGINA 19. AYUDA CON LA VIVIENDA Y UTILIDADES

PAGINA 20. CAPACITACIÓN LABORAL Y MAS

Clínica para trabajadores agrícolas

Para el tratamiento de problemas agudos y crónicos.

No se requiere cita previa

A partir del Martes, 17 de Junio

Sólo durante la cosecha de cerezas en The Dalles.

HORARIOS:



Médico: 3:00 - 6:00 PM
martes y jueves



Dental: lunes - viernes
SOLAMENTE emergencias



Salud Conductual
lunes - viernes



Servicios Perinatales
limitados. Por favor, llame para programar su cita

Si se encuentra enfermo o tiene síntomas de COVID, aun puede obtener atención médica, solo de llamar durante nuestro horario regular, de lunes - viernes.

¡Todo trabajador agrícola es bienvenido!

SERVICIOS DISPONIBLES:

Médico

Dental
(Sólo Emergencias)

Salud Mental y Consejería

Educación sobre la salud

DESCUENTOS

Descuentos disponibles por favor consulte con nuestro equipo de registro.

CONTACTO

One Community Health
1040 Webber St
The Dalles, OR 97058
(541) 296-4610
www.onecommunityhealth.org



La Clínica ¡VISÍTENOS!

¡Se aceptan visitas sin cita previa!

Los servicios disponibles incluyen:

- atención médica
- atención urgente
- lesiones
- examen de la visita
- control de la diabetes
- enfermedad
- pruebas de covid, diabetes, y glucosa
- citas virtuales de salud conductual
- vacunas
- inscripción en seguros médicos
- solicitudes de ayuda financiera
- navegación de recursos **y mucho más!**



**ESCANEE
PARA HACER
SU CITA**



onecommunityhealth.org/LaClinicaMobile
541.386.4553 @onecommunitygorge

UNA SONRISA MÁS BRILLANTE COMIENZA CON CUIDADOS PREVENTIVOS

LOS BENEFICIOS



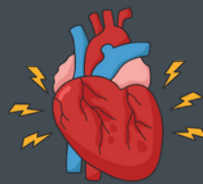
Previene las caries y enfermedades de las encías.



Ayuda a detectar problemas de salud bucal de forma temprana



Ahorra dinero en tratamientos costosos



La salud bucal está relacionada con la salud cardíaca, la diabetes y más

CONSEJOS DIARIOS

LOS BENEFICIOS



Cepílese los dientes 2 veces al día con pasta dental con flúor.



Use hilo dental todos los días para limpiar entre los dientes.



Beba mucha agua para eliminar azúcares y ácidos.



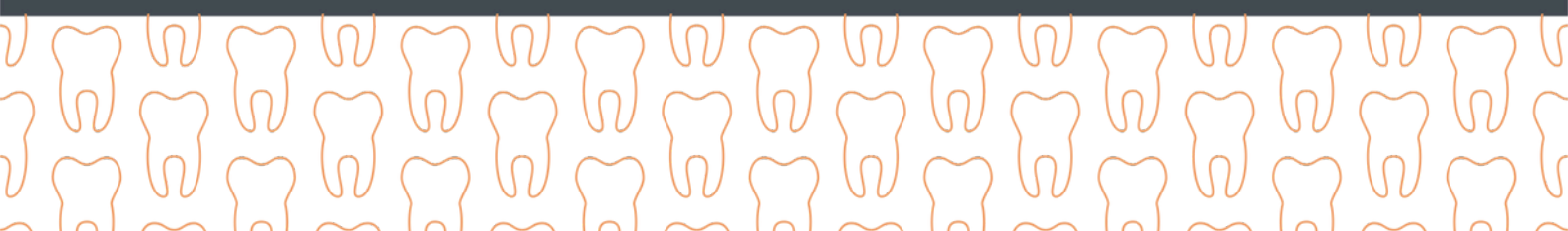
Reemplace su cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.



Evite el tabaco y limite los alimentos azucarados.

CUANDO DEBE VISITAR EL DENTISTA...

- Cada seis meses para una revisión y limpieza
- Cuando experimente dolor, sensibilidad o sangrado de encías
- Si rechina los dientes, tiene mal aliento o problemas de salud bucal



QUE DEBE HACER USTED EN UNA EMERGENCIA DENTAL

DOLOR DE DIENTE

- Enjuague con agua tibia con sal.
- Use el hilo dental para remover comida entre los dientes.
- Tome medicina para el dolor como ibuprofeno (Advil) o paracetamol (Tylenol).
- No coma o beba cosas calientes, frías, o dulces.

DIENTES ROTOS O ASTILLADOS

- Enjuague con agua tibia.
- Si hay sangrado, presione un paño limpio sobre el diente.
- Guarde los trozos rotos y llevar con su Dentista.
- Coloque una compresa fría en la mejilla, ayuda con la hinchazón.

HINCHAZÓN O INFECCIÓN

- Hinchazón, dolor, o pus indica la posibilidad de infección.
- Enjuague con agua tibia con sal.
- El no poder respirar o pasar saliva, es serio y debe ser atendido

PÉRDIDA DE UN EMPASTE O UNA CORONA

- Puedes comprar pasta reparadora dental en una farmacia.
- Mantenga el área limpia - enjuague con agua tibia con sal.
- No mastique en ese lado.

LLAME AL 911 O VISITE LA SALA DE EMERGENCIA

- Tiene dificultad para respirar o pasar saliva.
- Tiene la cara muy hinchada donde tiene el diente afectado.
- No para el sangrado.



CUIDANDO DE SU SALUD MENTAL

SEÑALES DE QUE NECESITAS AYUDA

- Te sientes triste, preocupado/a o enojado/a la mayor parte del tiempo
- No puedes dormir o duermes demasiado
- No quieres comer o comes demasiado
- Te sientes cansado/a todo el tiempo
- No disfrutas de las cosas que solías disfrutar
- Piensas en hacerte daño o en rendirte

QUE PUEDES HACER

- Habla con alguien de confianza
- Apóyate en tu fe o tradiciones
- Llama a alguien de casa
- No reprimas tus emociones
- Escucha música que te tranquilice
- Descansa sin culpa

Si alguna vez piensas en hacerte daño o rendirte:

Llama o manda texto al 988 y pregunta por ayuda en Español — 24/7

ONE COMMUNITY HEALTH - SERVICIOS DE SALUD MENTAL

¿Te sientes estresado, abrumado o simplemente no te sientes como tú mismo? Estamos aquí para ayudarte, o ayudar a un ser querido... 📞 Llama o mándanos un texto:

- Hood River o The Dalles: 541-386-6380
- White Salmon: 509-493-2133
- Stevenson: 509-427-4212

SILVIA

LAURA

BIANCA

NATALIE

ANA



CLASES DE EJERCICIO - GRATIS!



One Community Health



Entrenamiento de Resistencia

Instructora: Laura Navarro
Lunes, 5:30 a 6:10 PM
Clínica de The Dalles

Instructora: Silvia Maciel
Lunes y Jueves, 5:30 a 6:00 PM
Clínica de Hood River



Cardio

Instructora: Silvia Maciel
Lunes y Jueves, 6:00 a 6:30 PM
Clínica de Hood River



Yoga Restaurativa

Instructora: Dra. Natalie Speck
Miércoles, 6:15 a 7:15 PM
Clínica de Hood River



Zumba

Instructora: Bianca Valdovinos, Ana Valdovinos
Miércoles, 6:00 a 7:00 PM
Clínica de The Dalles

ESCANEE AQUÍ PARA
UNIRSE A NUESTRAS
CLASES, **GRATIS**



INSCRIPCIONES DE SEGURO MEDICO/DENTAL

PATIENT CARE ADVOCATES

DEFENSORES DE LA ATENCIÓN AL PACIENTE

Nuestros defensores de la atención al paciente (PCA) están aquí para apoyarle en cada paso del camino, ayudándole a inscribirse en Medicaid de Oregon y Washington, en los Programas de Ahorro de Medicare y poniéndole en contacto con valiosos recursos de Medicare.

PLAN DE SALUD DE OREGON (OHP) APPLE HEALTH DE WASHINGTON

El Plan de Salud de Oregon (OHP) ofrece cobertura gratuita a los habitantes de Oregon que reúnan los requisitos necesarios, incluidas visitas al médico, atención hospitalaria, salud mental, servicios dentales y oftalmológicos. Los requisitos se basan en los ingresos, el tamaño de la familia y otros factores.

Apple Health les ofrece cobertura gratuita durante todo el año a los habitantes de Washington que reúnan los requisitos necesarios, incluidos servicios médicos, dentales, oftalmológicos, recetas y mucho más. Los requisitos se basan en los ingresos, el tamaño de la familia y otros factores.

OCH LE PIDE QUE TRAIGA SU COMPROBANTE MÁS RECIENTE DE INGRESOS DE UN MES.

A continuación encontrará ejemplos de comprobantes de ingresos que debe llevar a su cita:

- Registros de trabajadores por cuenta propia
- Desempleo
- Seguridad Social/SSI
- Fondos de pensiones
- Beneficios de Veteranos
- Discapacidad



ESCANEE PARA HACER SU CITA

SERVICIOS DEL PROGRAMA SALUD

Nuestro Programa SALUD ayuda a los pacientes analizar su salud. Comprender el diagnóstico de la diabetes o pre-diabetes, sus efectos en nuestro cuerpo, y como cambiar su estilo de vida para tener un futuro más sano.



El equipo de SALUD trabaja junto con su médico de atención primaria y está formado por:

- Enfermeras educadoras en diabetes
- Promotores de salud comunitario
- Proveedores de salud mental

Con nuestro programa de SALUD tendrá un plan de atención personalizado que incluye:

- Revisión de su nutrición personalizada, educación sobre estilos de vida y demostraciones de cocina en la Cocina Salud.
- El manejo de las medicinas, incluyendo la revisión y los ajustes de la insulina.
- Apoyo y formación para lograr tu éxito.



**PARA MÁS
INFORMACIÓN,
ESCANEE AQUÍ**



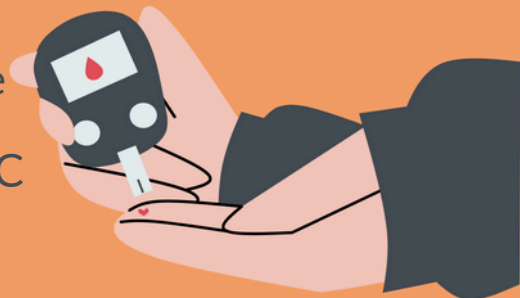
CONSEJOS IMPORTANTES PARA CONTROLAR LA DIABETES

- Revise su nivel de azúcar en la sangre 2 a 3 veces al día
- Reconocer los síntomas de la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar) y cómo tratarlos
- Tome sus medicamentos tal y como se los han recetado
- Programe visitas periódicas de seguimiento con SALUD

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es A1C?

A1C es el promedio de los niveles de azúcar en la sangre de los últimos tres meses. Aunque el valor típico del A1C es entre 7 y 8, puede variar según su edad y las recomendaciones de su médico.



¿Por qué son importantes los exámenes anuales para las personas con diabetes?

La diabetes afecta todo el organismo, aumentando el riesgo de complicaciones en zonas de su cuerpo como los pies, los dientes, los ojos, etc.



Los exámenes periódicos y las pruebas de laboratorio ayudan a detectar problemas a tiempo, lo que permite un tratamiento oportuno y mejorar su salud a largo plazo.

PORQUE DEBEMOS COMER ALIMENTOS SANOS?



Puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes de tipo 2, la hipertensión, y el colesterol alto.

1

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales

Esto incluye frutas y verduras enlatadas y congeladas

2

Limitar los alimentos altos en azúcares, grasas trans y sal

¡Esto incluye jugos embotellados y refrescos!

3

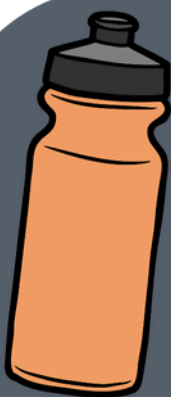
Lea la etiqueta nutricional

Busque alimentos con un contenido menor del 5% del valor diario (VD) en grasas saturadas, grasas trans, sodio y altos en azúcar.



LA CALOR Y LA HIDRATACIÓN

El trabajar en el campo implica largas horas bajo el sol.
Las enfermedades causadas por la calor aparecen rápidamente, pero se pueden prevenir.
El mantenerse hidratado y reconocer las señales puede salvar vidas.



Tomar Agua frecuentemente

- No esperes a tener sed. Beba agua cada 15-20 minutos.
- ¿Cuánta? Por lo regular - intente beber al menos 8 vasos (más si hace calor).
- Evita las bebidas energéticas, los refrescos y el alcohol. Pueden empeorar la deshidratación.



Use el equipo adecuado

- Ropa de colores claros y no muy gruesa
- Un sombrero ancho o un paño para proteger el cuello
- Lentes para el sol
- Protector Solar (SPF 30)



Reconocer los signos de los efectos por la calor

Ligeros:

- Sudor Intenso
- Sed
- Cansancio o dolor de cabeza
- Calambres Musculares
- Mareos

Severos (Obtén ayuda inmediata)

- Calor corporal intenso, piel seca, o el sudor profuso
- Confusión o el habla es irregular
- Mareos y desmayos
- Nausea y vomito
- Convulsiones y perdida de la conciencia

NAVEGANDO RECURSOS LOCALES

Si te encuentras en OREGON



BRIDGES TO HEALTH
CONNECTING PEOPLE TO RESOURCES
CONECTANDO A LAS PERSONAS CON RECURSOS

Para más información:
(541) 705-2705

Programa gratuito que conecta a las personas con servicios necesarios como atención médica, atención dental, ropa, alimentos, recursos educativos, recursos para el embarazo, cuidado de niños, transporte o vivienda en Oregon.

Si te encuentras en WASHINGTON



Para más información:
(509) 493-2662

Alimentos, vivienda, prevención de violencia doméstica, si tu o tu familia están pasando apuros, entrenamiento para un nuevo trabajo que estas por comenzar, o la coordinación de atención y asistencia de energía en el hogar para personas con dificultades en el estado de Washington.

RECURSOS Y BANCOS DE COMIDA

La comida en las despensas de alimentos es gratuita para todos. Puede obtener alimentos incluso si obtiene SNAP, WIC u otros beneficios. No es necesario mostrar identificación o comprobante de ingresos.

OREGON | CONDADO DE WASCO

PIONEER POTLATCH: MOSIER

501 E 2nd Street, Mosier, OR 97040

Mondays & Wednesdays

Lunes y Miércoles

12 PM - 1 PM

(541) 298-4354

WAHTONKA BY COMMUNITY MEAL

3601 W10th Street, The Dalles

Thursdays

Jueves

4 PM - 6 PM

(541) 304-3613

WAMIC PANTRY 80192 Emigrant Stree,

Wamic, OR 97603 **First & Third Thursdays**

Primer y Tercer Jueves 1 PM - 4 PM (503)

369-1629

WINDY RIVER GLEANERS

3525 Crates Way, The Dalles

Tuesdays

Martes

9 AM - 1 PM

(541) 980-1725

SVDP FOOD PANTRY

505 W 9th Street, The Dalles

Tuesdays | **Martes** - 1 PM - 3 PM

Thursdays | **Jueves** - 3 PM - 5 PM

(541) 296-9566

DUFUR SCHOOL FOOD PANTRY

802 NE 5th Street, Dufur

Thursdays

Jueves

3 PM - 6 PM

(541) 467-2509

LIFE RAFT PANTRY

401 5th Street, Maupin

Thursdays | **Jueves**

10 AM- 6 PM

(541) 973-7814

RECURSOS Y BANCOS DE COMIDA

OREGON | CONDADO DE HOOD RIVER

FISH FOOD BANK: HOOD RIVER

1130 Tucker Road, Hood River

Monday / Lunes

3 PM - 5 PM

Wednesday / Miércoles

9 AM - 10 AM

3 PM - 5:30 PM

Friday / Viernes

3 - 5 PM

(541)386-3474

SEVENTH DAY ADVENTIST PANTRY

1090 22nd Street, Hood River

Tuesday / Martes

9:30 AM - 12:30 PM

(541) 386-4232

HOOD RIVER VALLEY ADULT CENTER

2010 Sterling Place, Hood River

Monday - Friday

Lunes a Viernes

11:15 AM - 1:00 PM

(541) 386-2060

FISH FOOD BANK:

CASCADE LOCKS

140 WaNaPa Street, Cascade Locks

Fourth Wednesday of each month

Cuarto Miércoles de cada mes

2 PM - 4 PM

FISH FOOD BANK:

PARKDALE

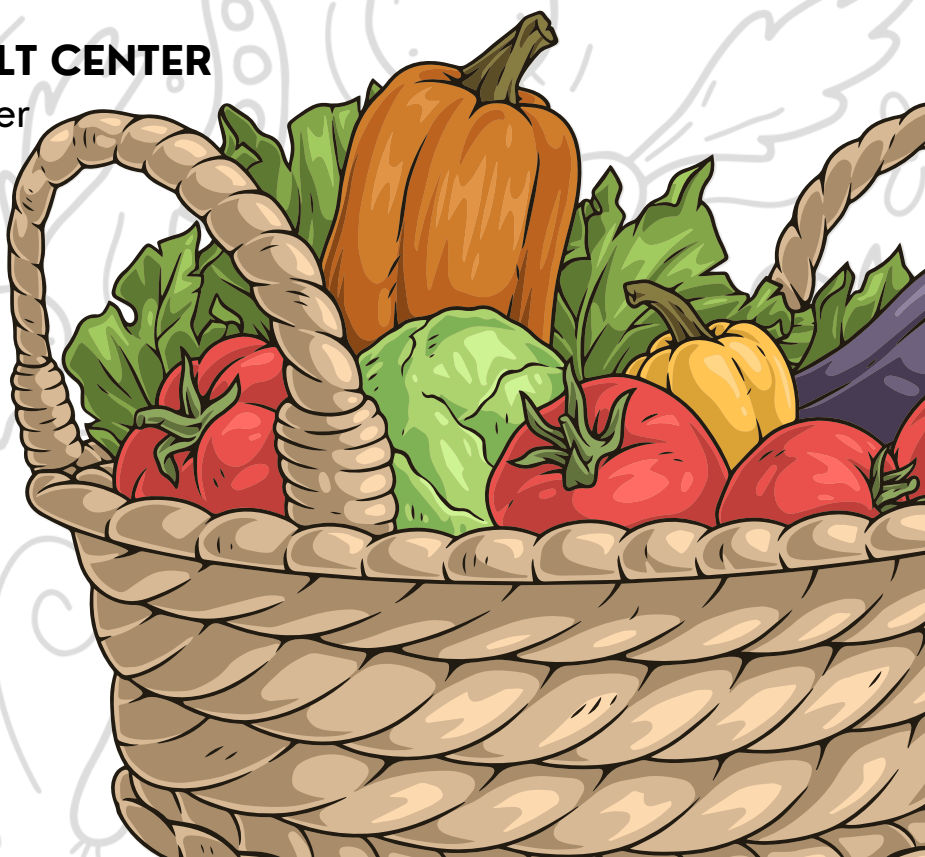
4910 Baseline Drive, Parkdale

First, third, & fifth Monday

Primer, tercer, y quinto Lunes

4 PM - 6 PM

(541) 352-3500



RECURSOS Y BANCOS DE COMIDA WASHINGTON

Klickitat

BINGEN FOOD PANTRY

115 W Steuben Street, Bingen

Tuesdays & Thursdays

Martes y Jueves

9 AM - 12 PM 1 PM - 3:30 PM

(509) 493-2662, ext 208

KLICKITAT FOOD PANTRY

92 Main Street, Klickitat

Wednesday / Miércoles

2 PM - 5 PM

(509) 493-2662, ext 208

GOLDENDALE FOOD PANTRY

112 East Main Street, Goldendale

Monday / Lunes

9 AM - 12 PM

1 PM - 3:30 PM

Wednesday / Miércoles

2 PM - 6 PM

(509) 281-2203

GOOD FOOD PANTRY

308 Klickitat St, Lyle, WA

First & third Wednesdays

primer y tercer Miércoles

10 AM - 1 PM

4 PM - 6 PM

(509) 281-0884

Skamania

STEVENSON FOOD PANTRY

683 Rock Creek Drive, Stevenson

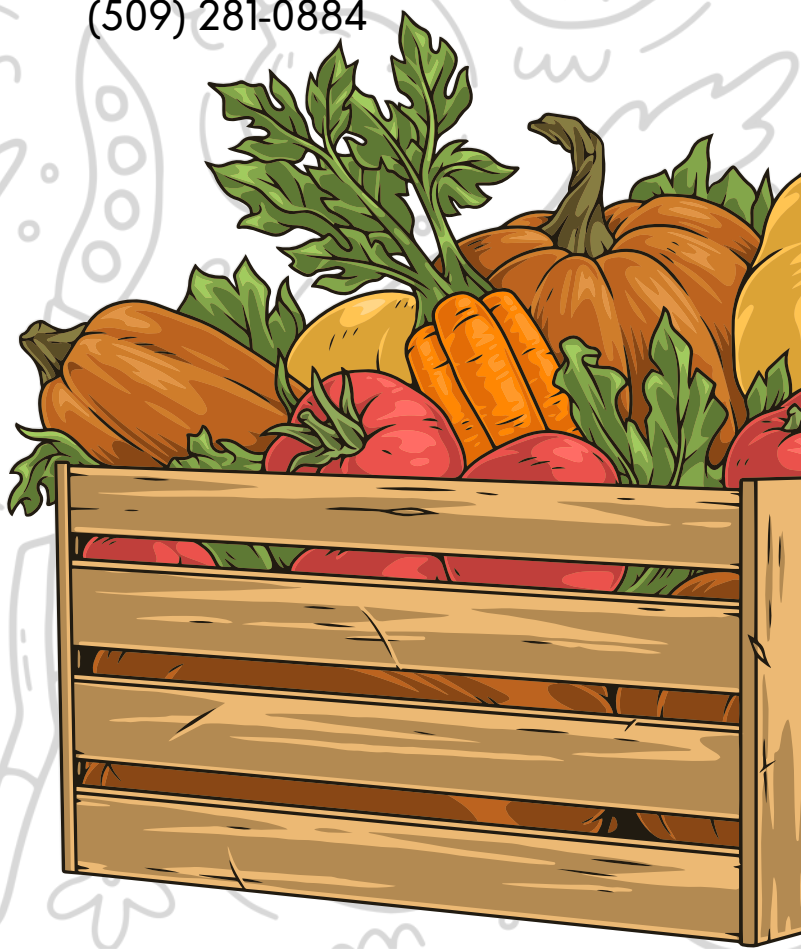
Tuesdays & Thursdays

Martes y Jueves

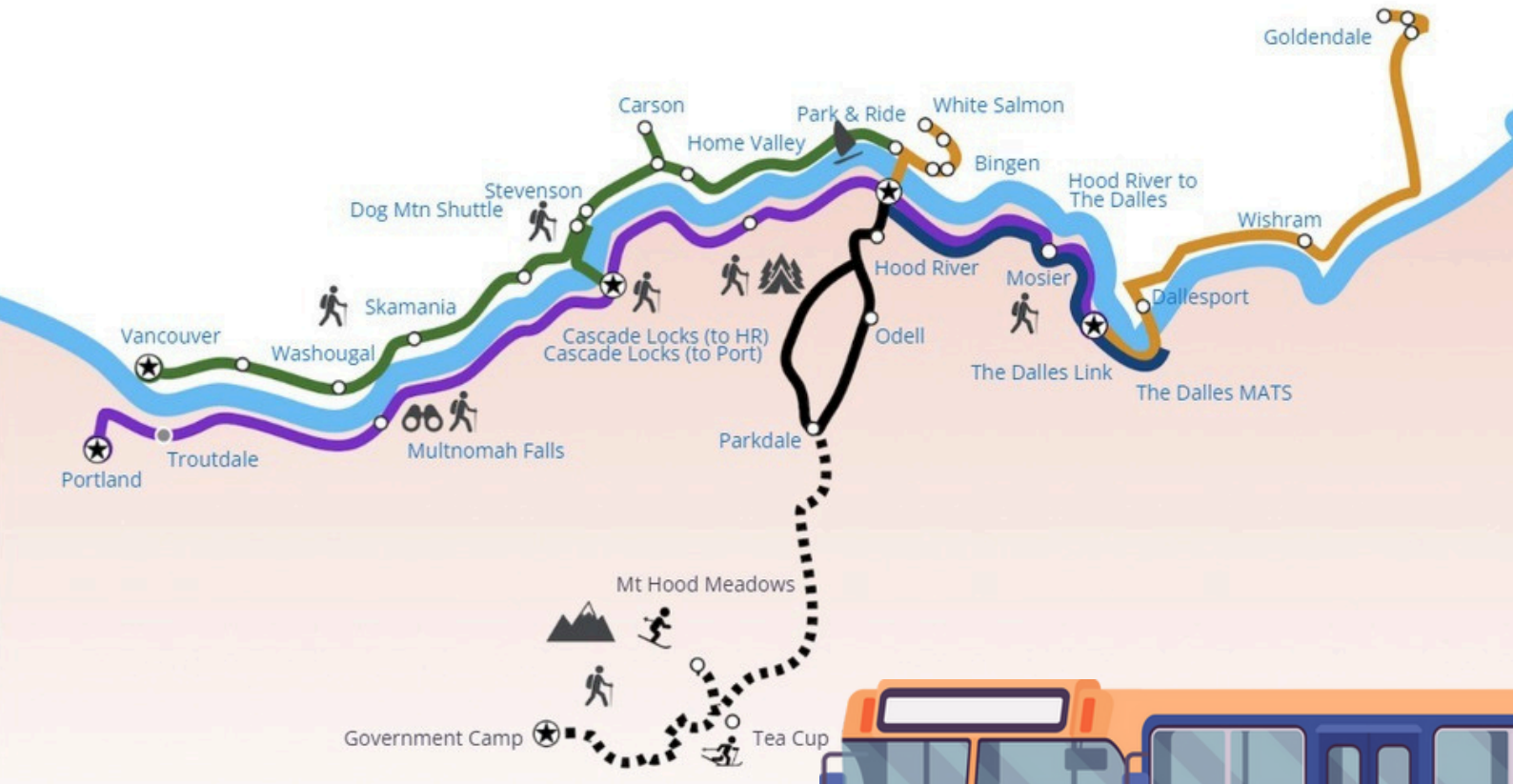
9 AM - 12 PM


1 PM - 3:30 PM


(509) 427-4344



TRANSPORTE PUBLICO



 Skamania County Transit
(509) 427 - 3990

 Columbia Area Transit (CAT)
(541) 386 - 4202

 Mount Adams Transportation Services (MATS)

Goldendale: (509) 773-3060; White Salmon: (509) 493-4662

 The Dalles LINK
(541) 296-7595

 Sherman County Transit
(541) 565-3553



Cupón para gas

Saint Mark's Episcopal Church
11th and Eugene St
Hood River, OR
Viernes
12pm- 2PM
(541) 386-2077

AYUDA CON LA VIVIENDA Y UTILIDADES

OREGON Y WASHINGTON



Mid-Columbia Housing Authority

500 east 2nd Street, The Dalles, OR 97058

www.mid-columbiahousingauthority.org

Asistencia de vivienda para personas con dificultades.

(541) 296 - 5462

OREGON



Mid-Columbia

Community Action Council

2505 W 7th Street, The Dalles

606 State Street 1B, Hood River

Asistencia de vivienda, climatización y utilidades para personas con dificultades.

(541) 298-5131



¡Llame por telefono o puede escanear este código QR para solicitar ayuda!

WASHINGTON



WAGAP

115 W Steuben Street
Bingen, WA 98605

Asistencia de vivienda, climatización y utilidades para personas con dificultades.

(509) 493-2662

(800) 755-1192



¡Llame por telefono o puede escanear este código QR para solicitar ayuda!

CAPACITACIÓN LABORAL Y MAS



Oregon Human Development Corporation (OHDC)

1100 E Marina Way, Suite 102, Hood
River OR 97031
(541) 386-0333

502 Washington St, Suite 208, The
Dalles, Oregon 97058
(541) 705-4789

ohdc.org

Se ofrece cursos de aprendizaje para
el empleo, ayuda para vivienda y
otros recursos a los trabajadores
agrícolas.



NUESTRAS CLÍNICAS ESTÁN UBICADAS EN OREGON Y EN WASHINGTON

Hood River

849 Pacific Ave.
Hood River, OR 97031
541.386.6380



Cuidado Medico



Cuidado Dental



Salud Mental



Inscripciones de
Seguros

The Dalles

1040 Webber St.
The Dalles, OR 97056
541.296.4610



Cuidado Medico



Cuidado Dental



Salud Mental



Inscripciones de
Seguros

Clínica Exprés

1010 Webber St.
The Dalles, OR 97058
541.386.6380



Cuidado Medico



Atención inmediata

White Salmon

65371 Highway 14
White Salmon, WA 98672
509.493.2133



Cuidado Medico



Salud Mental



Inscripciones de
Seguros

Stevenson

875 Rock Creek Drive SW
Stevenson, WA 98648
509.427.4212



Cuidado Medico



Cuidado Medico



Atención inmediata



Inscripciones de
Seguros

La Clínica

Unidad Medica Móvil
Ubicaciones están en línea
541.386.4553



One Community Health