

Issue IX  
Summer 2024

# Living HEALTHIER

HealthyMC.org

Published by Morrow County Health District

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

## Inside This Issue

**Pages 2 - 3**

Board Member Spotlight

Health District Updates

**Pages 4 - 5**

30 Year Anniversary of  
Health District

**Page 6**

Provider News

Behavioral Health Services

**Page 7**

Sun Safety

**Page 8**

Salmon Rice Bowl Recipe

Life Vac Update

**Page 9**

Spanish Edition

EN  
ESPAÑOL

La versión en español  
del boletín comienza  
en la página 9



MORROW COUNTY  
HEALTH DISTRICT  
Excellence in Healthcare





# Board Member

Morrow County Health District is governed by a board of five elected directors. Our board members are a direct connection to our community and these volunteers exercise oversight and set policy direction that is put into action through our executive leadership team.



**Diane Kilkenny - Chair**

Diane and her husband, John, have lived in Morrow County for 42 years, where they have raised three children and own a ranch. Diane has always been passionate about healthcare, beginning her nursing career in labor and delivery and then accepting a position with Morrow County Public Health, where she worked for over 21 years, focusing on reproductive health, prenatal care, and communicable disease programs. When asked why she is passionate about serving on MCHD's board, she said, "I believe the Health District is a cornerstone of the county, providing essential health care services and a key building block of the county's health safety net. MCHD collaborates with mental health, dental health, Morrow County School Districts, local, regional, and state partners, and social programs to keep all Morrow County residents healthy and thriving. I believe in local healthcare!"



**Trista Seastone - Vice Chair**

Trista was born in San Francisco on a Naval Base. She spent much of her childhood in California before relocating to Oregon. Trista worked in the healthcare industry for 35 years and is passionate about helping others. After working through COVID-19, she transitioned her career to the City of Irrigon, where she is currently the Municipal Court Clerk and Utility Clerk. Trista is experienced in volunteering and is involved in the Watermelon Festival Committee Board. She is an adrenaline seeker who enjoys ax throwing in her spare time and would love to be a race car driver. Serving as a board member for MCHD allows her to "bring my knowledge of healthcare and growing knowledge of state and county government together in a way that benefits my community."



**Stephen Munkers**

Stephen and his family are long-time residents of Morrow County. After graduating from Heppner High School, he lived in Long Creek, Ukiah, Elgin, and Umatilla before settling in Irrigon over twenty years ago. He has had a long career in the logging and construction industry and is an avid fisherman. Public service has always been a calling to Stephen, serving on planning commissions, budget committees, Kiwanis, volunteering with Little League services, Northeast Oregon Resource Allocation Committee (USDA), and now Morrow County Health District. Stephen said, "As an MCHD Board member, I hope to inform residents of facts, diffuse rumors, and unite our county."

Health  
Tip #1

Get plenty of  
sleep

Health  
Tip #2

Start your day  
with something  
positive

Health  
Tip #3

Start your day  
with a glass  
of water

# Spotlight

Board meetings are open to the public and are held the last Monday of each month. The meeting location rotates through the communities of Heppner, Boardman, Irrigon, Lexington, and Lone. For a meeting schedule, please visit [HealthyMC.org](http://HealthyMC.org).



**Scott Ezell**

Scott currently works as an automation engineer and a business owner. He also has experience as a Master Electrician and has been on the Oregon Apprenticeship Board for over 20 years. He currently serves on the Board of Directors for the Irrigon Fire District. He has over 10 years of experience as an EMT, providing comprehensive pre-hospital care to patients. Scott is involved in community events, volunteering with the Watermelon Festival and annual food drives. He felt compelled to serve as a board member because he wants “MCHD to continue to provide excellent health care services within our community and grow our hospital, clinic, and other services. I want to see local resources develop to meet the community’s needs. I want the District to be the place of choice for both patients and employees.”



**Donna Rietmann**

Donna was born and raised in Morrow County and has owned and operated a local farm with her husband for the last 45 years, so she has deep roots in Morrow County. She understands that many of our community members live in outlying areas, and access to local healthcare is crucial. “Local care is essential as many people live great distances from the next town over. We have so much at stake, and by serving on MCHD’s board, I hope to bring awareness and give rural healthcare the boost it needs.”

## Health District Updates

Our Chief Clinical Officer, Sam Van Laer, will be moving out of state due to family needs and, as a result, will be leaving MCHD this fall. “I have truly appreciated being a part of the District’s mission during my time here and will continue to be a huge supporter from afar.” Sam has been a great asset to our organization, and we’re very sorry to see her go. At the same time, she has our absolute support and well wishes.



With Sam leaving MCHD, we are in the process of restructuring our organizational chart. We have assessed where we need the most support right now at the leadership level and determined it to be on the financial side. We are pleased to announce that Staci Hedman has accepted the new Revenue Cycle Director position, and Jodi Ferguson has accepted the new Accounting Director role. Congratulations to these staff members on their new positions!

Rather than recruiting a new executive team member, we are implementing a leadership council made up of the CEO (Emily Roberts), COO (Nicole Mahoney), Revenue Cycle Director (Staci Hedman), Inpatient Services Director (Jamie Houck), and Outpatient Services Director (Katelin Tellechea). These changes will be implemented in phases between now and September.

Health Tip #4

Get moving throughout the day

Health Tip #5

Get some fresh air

Health Tip #6

Snack smart

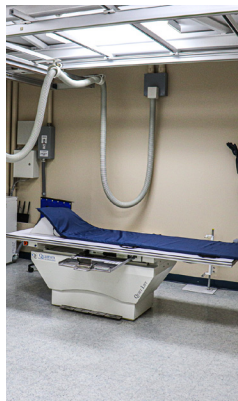
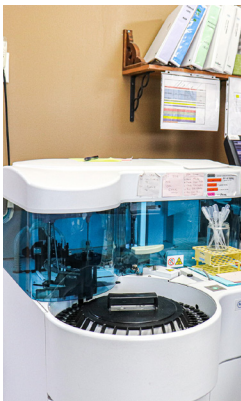




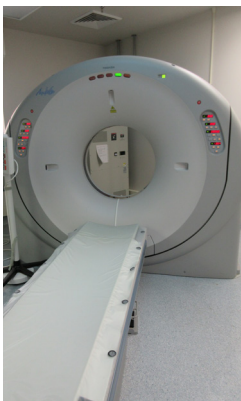
# Celebrating our 30 Year Anniversary



Since the early days of Morrow County, assuring access to high-quality health care has been a primary concern for the community. It is the reason this health district exists- to ensure families, friends, and neighbors continue to have consistent, high-quality care as close to where they live as possible. Morrow County Health District has a long history of providing care to our communities, a history deeply rooted in our community's support and involvement.



Our mission is to bring essential health services to our rural communities that meet the unique needs of the people we serve. From emergency and primary medicine to a full range of both diagnostic and routine health services, we have been a trusted resource and community partner. This year marks MCHD's thirtieth anniversary of becoming a health district, a milestone that we couldn't have reached without the continuous support of our community members.



While Pioneer Memorial Hospital originally opened in 1950, in 1994, local taxpayers voted to form a county-wide medical district to ensure our community would continue to have high-quality, accessible care.



A health district is a form of local government that exists to provide healthcare services to its local community. Health districts are generally created in rural areas with limited access to healthcare.





There are multiple advantages to having a health district, which include local control of healthcare services, access to services that would otherwise be unavailable, and a tax base to assist with covering operating expenses.

Health districts can provide a variety of services and no two are exactly alike. Morrow County Health District, unique in its offerings, provides a wide range of services to our community that are all interdependent. Our network of care includes:

- Emergency Medicine
- Extended Care
- Home Health & Hospice
- Hospital Services
- Imaging
- Laboratory
- Occupational Health Services
- Primary Care Clinics
- Walk-In Immediate Care
- and more...

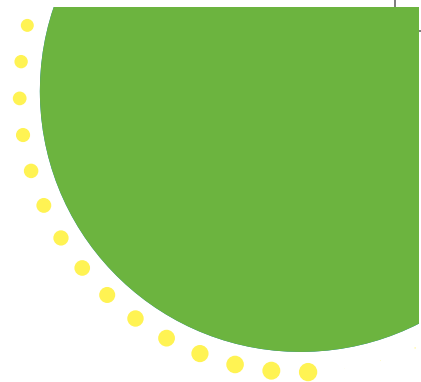
MCHD extends its heartfelt thanks to all of our employees—past and present—and our community for their unwavering support over the last 30+ years. We are incorporating our 30th-anniversary celebration over the next few months by celebrating with both employee and community events as a token of our appreciation for their dedication and support. MCHD looks forward to continuing to serve our communities over the coming years as we broaden our reach and aim higher in our goals for community wellness.

In everything we do, our focus is providing excellence in healthcare. We are not just a health district; we are your health district. Our commitment to you, our community, is unwavering. We are here to ensure that you have access to the high-quality, accessible care that you deserve. Your health and well-being are our top priorities, and we are deeply grateful for the opportunity to serve you.

Do you have a memory or story pertaining to MCHD that you would like to share? Send it to: [community@mocohd.org](mailto:community@mocohd.org).



*"We are not just a health district, we are your health district."*



*Where Healthier is Happening Locations*

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



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



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



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



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



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





# Provider News

Dr. Schaffer has accepted a new position on the coast closer to family. He and his wife have been a great addition to our community and will be missed. His last day at Pioneer Memorial Clinic will be Friday, August 2<sup>nd</sup>.

*“This decision comes as a mixed blessing for my family. My wife and I have felt welcomed freely into this community, and I have made strong connections with my patients. I have thoroughly enjoyed working for the District and will miss Morrow County, however, we are excited to be closer to our family.”*

MCHD extends our warmest wishes to Dr. Schaffer as he embarks on his next adventure. The District is actively recruiting for a new provider to join the team at Pioneer Memorial Clinic.



Rodney Schaffer, MD

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



MORROW COUNTY  
HEALTH DISTRICT  
Excellence in Healthcare

## Behavioral Health Services

*Healthcare designed with your whole self in mind*

Behavioral Health Services Offered in Your Primary Care Clinics

Behavioral health consultants work closely with your primary care provider to support you and to provide you with tools and skills to lead a healthier life.

Behavioral health differs from mental health by looking at how behaviors impact someone’s health- physical and mental, whereas mental health focuses solely on a person’s psychological state.

Think of behavioral health as the connection between behaviors and the health and well-being of the body, mind, and spirit.

An office visit with one of our behavioral health professionals can help you in a variety of ways including:

- Stress
- Difficult life problems
- Family troubles
- Managing anger
- Reflecting on harmful habits such as alcohol, tobacco, and drugs
- And much more...

These visits are open to all primary care patients of the clinic and usually last between 20-30 minutes. Based on availability, you may be able to meet with a behavioral health consultant on the same day as your visit with your primary care provider.



Jamie Reed, LCSW  
Irrigon Medical Clinic



Terri Dickens, LCSW  
Boardman Immediate Care



Rebecca Humphreys, LCSW  
Pioneer Memorial Clinic

Working Together to be a Healthier Community Today and *To*Morrow



# Sun Safety

Spending time outside is a great way to be physically active, reduce stress, and get vitamin D. You can work and play outside without raising your skin cancer risk by protecting your skin from the sun.

Most skin cancers are caused by too much exposure to ultraviolet (UV) light. UV rays are an invisible kind of radiation that comes from the sun, tanning beds, and sunlamps. UV rays can damage skin cells.

Protection from UV rays is important all year, not just during the summer. UV rays can reach you on cloudy and cool days, and they reflect off of surfaces like water, cement, sand, and snow. In the United States, UV rays tend to be strongest from 10 a.m. to 4 p.m.

## How to Protect Your Skin from the Sun

### SHADE

You can reduce your risk of sun damage and skin cancer by staying in the shade under an umbrella, tree, or other shelter. Your best bet to protect your skin is to use sunscreen or wear protective clothing when you're outside—even when you're in the shade.

### CLOTHING

When possible, wear long-sleeved shirts and long pants and skirts, which can provide protection from UV rays. If wearing this type of clothing isn't practical, try to wear a T-shirt or a beach cover-up.



### SUNGLASSES

Sunglasses protect your eyes from UV rays and reduce the risk of cataracts. They also protect the tender skin around your eyes from sun exposure. Sunglasses that block both UVA and UVB rays offer the best protection.

### SUNSCREEN

Put on broad spectrum sunscreen that filters out both UVA and UVB rays and has an SPF of 15 or higher before you go outside.

Don't forget to put a thick layer on all exposed skin. Get help for hard-to-reach places like your back. And remember, sunscreen works best when combined with other options.

Sunscreen is not recommended for babies who are 6 months old or younger.

**Reapplication.** Reapply it if you stay out in the sun for more than 2 hours and after swimming, sweating, or toweling off.

**Expiration date.** Sunscreen without an expiration date has a shelf life of no more than 3 years.



### HAT

For the most protection, wear a hat that has a brim all the way around that shades your face, ears, and the back of your neck. A tightly woven fabric, such as canvas, works best to protect your skin from UV rays. Avoid straw hats with holes that let sunlight through. A darker hat may offer more UV protection.

[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#print](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#print)



# CRISPY SALMON RICE BOWL

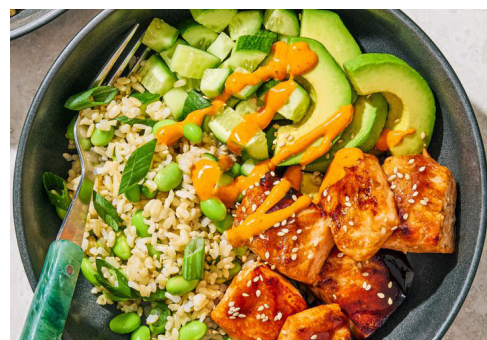
Tender pieces of salmon get a sweet and crispy coating thanks to a sweet and savory teriyaki glaze in this salmon rice bowl.

**Active Time:** 15 mins

**Total Time:** 25 mins

**Servings:** 4

**Nutrition Profile:** Diabetes-Friendly, Nut-Free, Dairy-Free, Healthy Pregnancy, Omega-3, Heart-Healthy, High-Protein



<https://www.eatingwell.com/crispy-salmon-rice-bowl-8628232>

## INGREDIENTS

- 1 lb skinless center-cut salmon fillet, cut into 1 1/2-inch chunks
- 1 tbsp sesame oil
- 1/4 cup teriyaki glaze, low-sodium
- 2 cups hot cooked brown rice
- 1 cup cooked shelled edamame
- 2 scallions, sliced
- 1 cup diced cucumber
- 1 medium avocado, sliced
- 2 tbsp Sriracha mayonnaise
- 2 tsp toasted sesame seeds (optional)

## INSTRUCTIONS

- Position oven rack in upper third; preheat to 450°F. Line a large rimmed baking sheet with foil and coat with cooking spray.
- Toss salmon and sesame oil together on the prepared baking sheet. Roast until opaque on the outside, about 6 minutes. Remove from the oven and turn the broiler to High. Drizzle the salmon with teriyaki glaze and toss to coat. Broil until browned, crispy and just cooked through, 2 to 3 minutes.
- Meanwhile, stir rice, edamame and scallions together in a medium bowl; divide among 4 bowls.
- Divide cucumber and avocado among the bowls. Top with the salmon. Drizzle with the remaining glaze from the baking sheet and Sriracha mayonnaise. Sprinkle with sesame seeds, if desired.

## NUTRITION INFORMATION

<b>Serving Size:</b> 3 oz. salmon plus 3/4 cup rice mixture	<b>Calories</b> 526 <b>Fat</b> 26g <b>Saturated Fat</b> 4g	<b>Cholesterol</b> 71mg <b>Carbohydrates</b> 41g <b>Total Sugars</b> 6	<b>Added Sugars</b> 4g <b>Protein</b> 32g <b>Fiber</b> 7g	<b>Sodium</b> 319mg <b>Potassium</b> 1,116mg
----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

## LifeVac Kit Update

Last fall, MCHD's Board of Directors approved the purchase of 200 LifeVac kits to be made available across the county. LifeVac is a first-aid anti-choking device that can be used by both medical personnel and laypeople.

MCHD has distributed these devices to fire, law enforcement, schools, and locations where we have previously placed an AED. We are opening distribution to other community event centers, such as restaurants and locations where community members gather. If you are interested in receiving a LifeVac kit, please send an email to [PaulMa@mocohd.org](mailto:PaulMa@mocohd.org).



## Actualización del kit LifeVac

El otoño pasado, la Junta Directiva del Distrito de Salud del Condado de Morrow (MCHD por sus siglas en inglés) aprobó la compra de 200 kits LifeVac para ser distribuidos por todo el condado. LifeVac es un dispositivo antiasfixia de primeros auxilios que puede ser utilizado tanto por personal médico como por personas no profesionales.

El MCHD ha comenzado a distribuir estos dispositivos entre bomberos, policías, escuelas y lugares donde previamente hemos colocado un DEA. Estamos expandiendo la distribución a otros centros de eventos comunitarios, como restaurantes y lugares donde se reúnen los miembros de la comunidad. Si está interesado en recibir un kit LifeVac, envíe un correo electrónico a [PaulMa@mocohd.org](mailto:PaulMa@mocohd.org).



Edición IX  
Verano 2024

# Living HEALTHIER

HealthyMC.org

Publicado por el Distrito de Salud del Condado de Morrow

Una publicación a favor de un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

*En esta edición*

**Página 8**

Actualización del Life Vac

**Páginas 10 - 11**

Miembros destacados de la junta

Actualizaciones del distrito de salud

**Páginas 12 - 13**

30° Aniversario del Distrito de Salud

**Página 14**

Noticias sobre proveedor

Servicios de Salud Conductual

**Página 15**

Protección solar

**Página 16**

Receta de tazón de arroz con salmón





# Miembros destacados

El Distrito de Salud del Condado de Morrow es dirigido por una junta compuesta por cinco directores electos. Los miembros de la junta son una conexión directa con nuestra comunidad, ejercen la supervisión y establecen la dirección de las políticas que se ponen en práctica a través de nuestro equipo de liderazgo ejecutivo.



**Diane Kilkenny - Presidenta**

Diane y su esposo, John, han vivido en el condado de Morrow durante 42 años, donde han criado a tres hijos y son dueños de un rancho. Diane ha sido siempre una apasionada de la atención sanitaria, comenzando su carrera de enfermería en trabajo de parto y parto y luego aceptando un puesto en Salud Pública del Condado de Morrow, donde trabajó durante más de 21 años, enfocándose en salud reproductiva, atención prenatal y programas de enfermedades transmisibles. Cuando se le preguntó por qué le apasiona formar parte de la junta directiva del MCHD, dijo: "Creo que el Distrito de Salud es una piedra angular del condado, que brinda servicios de atención médica esenciales y un componente clave de la red de seguridad sanitaria del condado. El MCHD colabora en asuntos de salud mental, salud dental, distritos escolares del condado de Morrow, socios locales, regionales y estatales, y programas sociales para mantener a todos los residentes del condado de Morrow sanos y prósperos. ¡Creo en la asistencia sanitaria local!"



**Trista Seastone - Vicepresidenta**

Trista nació en San Francisco en una base naval. Pasó gran parte de su infancia en California antes de mudarse a Oregon. Trabajó en el sector de la salud durante 35 años y le apasiona ayudar a los demás. Después de trabajar durante el COVID-19, hizo la transición de su carrera a la ciudad de Irrigon, donde actualmente es secretaria del Tribunal Municipal y secretaria de servicios públicos. Trista tiene experiencia en voluntariado y participa en la junta directiva del Comité del Festival de la Sandía. Es una amante de la adrenalina que disfruta lanzando hachas en su tiempo libre y le encantaría ser piloto de carreras. Servir como miembro de la junta directiva del MCHD le permite "unir mi conocimiento sobre asistencia sanitaria y mi creciente conocimiento sobre el gobierno estatal y el condado de una manera que beneficie a mi comunidad".



**Stephen Munkers**

Stephen y su familia residen desde hace mucho tiempo en el condado de Morrow. Después de graduarse de la Secundaria Heppner, vivió en Long Creek, Ukiah, Elgin y Umatilla antes de establecerse en Irrigon, hace más de veinte años. Ha tenido una larga carrera en la industria maderera y de la construcción y es un ávido pescador. El servicio público siempre ha sido una vocación para Stephen: ha trabajado en comisiones de planificación, comités de presupuesto, Kiwanis, como voluntario en los servicios de las Ligas Menores, en el Comité de Asignación de Recursos del Noreste de Oregon (USDA en inglés) y ahora en el Distrito de Salud del Condado de Morrow. Stephen dijo: "como miembro de la Junta del MCHD, espero informar a los residentes sobre los hechos, difundir rumores y unir a nuestro condado".

Consejo de salud n° 1

Duerma lo suficiente

Consejo de salud n° 2

Comience su día con algo positivo

Consejo de salud n° 3

Comience su día con un vaso de agua

# de la Junta

Las reuniones de la junta están abiertas al público y se llevan a cabo el último lunes de cada mes. El lugar de la reunión rota entre las comunidades de Heppner, Boardman, Irrigon, Lexington e Ione. Para conocer el calendario de reuniones, visite [HealthyMC.org](http://HealthyMC.org).



**Scott Ezell**

Scott trabaja actualmente como ingeniero de automatización y propietario de una empresa. También tiene experiencia como maestro electricista y ha estado en la Junta de Aprendizaje de Oregon durante más de 20 años. Actualmente se desempeña como Director del Distrito de Bomberos de Irrigon. Tiene más de 10 años de experiencia como técnico sanitario, brindando atención prehospitalaria integral a los pacientes. Scott participa en eventos comunitarios, es voluntario en el Festival de la Sandía y en colectas anuales de alimentos. Se sintió obligado a servir como miembro de la junta porque quiere que “el MCHD continúe brindando excelentes servicios de atención sanitaria dentro de nuestra comunidad y haga crecer nuestro hospital, clínica y otros servicios. Quiero ver que los recursos locales se desarrollen para satisfacer las necesidades de la comunidad. Quiero que el Distrito sea el lugar elegido tanto para los pacientes como para los empleados”.



**Donna Rietmann**

Donna nació y creció en el condado de Morrow y ha sido propietaria y operadora de una granja local con su esposo durante los últimos 45 años, por lo que tiene profundas raíces en este condado. Entiende que muchos de los miembros de nuestra comunidad viven en áreas periféricas y que el acceso a la atención sanitaria local es crucial. “La atención local es esencial ya que muchas personas viven a grandes distancias de la ciudad más cercana. Tenemos mucho en juego y, al formar parte de la junta directiva del MCHD, espero crear conciencia y darle a la atención sanitaria rural el impulso que necesita”.

## Actualizaciones del distrito de salud

Nuestro director clínico, Sam Van Laer, se mudará fuera del estado debido a necesidades familiares y, como resultado, dejará el MCHD este otoño. “Realmente agradezco ser parte de la misión del Distrito durante mi estadia aquí y continuaré siendo un gran apoyo desde lejos”. Sam ha sido un gran activo para nuestra organización y lamentamos mucho que se vaya. Al mismo tiempo, cuenta con nuestro absoluto apoyo y buenos deseos.



Con Sam dejando el MCHD, estamos en el proceso de reestructurar nuestro organigrama. Hemos evaluado dónde necesitamos más apoyo en este momento a nivel de liderazgo y determinamos que es en el aspecto financiero. Nos complace anunciar que Staci Hedman aceptó el nuevo puesto de Directora del Ciclo de Ingresos y Jodi Ferguson aceptó el nuevo puesto de Directora de contabilidad. ¡Felicitaciones a estos miembros del personal por sus nuevos puestos!

En lugar de contratar a un nuevo miembro del equipo ejecutivo, estamos implementando un consejo de liderazgo compuesto por la Directora Ejecutiva (Emily Roberts), la Directora de Operaciones (Nicole Mahoney), la Directora del Ciclo de Ingresos (Staci Hedman), la Directora de Servicios para Pacientes Hospitalizados (Jamie Houck) y la Directora de Servicios para Pacientes Ambulatorios (Katelín Tellechea). Estos cambios se implementarán en fases desde ahora hasta septiembre.

Consejo de salud n° 4

**Muévase durante todo el día**

Consejo de salud n° 5

**Tome algo de aire fresco**

Consejo de salud n° 6

**Refrigerio inteligente**

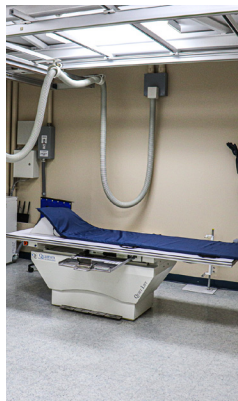




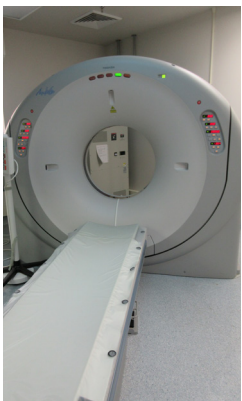
# Celebrando nuestro 30° Aniversario



Desde los primeros días del condado de Morrow, garantizar el acceso a la atención sanitaria de alta calidad ha sido una preocupación principal para la comunidad. Es la razón por la que existe este distrito de salud: garantizar que las familias, amigos y vecinos sigan recibiendo atención constante y de alta calidad lo más cerca posible de donde viven. El Distrito de Salud del Condado de Morrow tiene una larga historia brindando atención a nuestras comunidades, una historia profundamente arraigada en el apoyo y la participación de nuestra comunidad.



Nuestro propósito es acercar los servicios sanitarios esenciales a nuestras comunidades rurales y garantizar que respondan a las necesidades particulares de las personas a las que asistimos. Desde medicina primaria y de emergencia hasta una gama completa de servicios de salud de rutina y de diagnóstico, hemos sido un recurso confiable y un socio en la comunidad. Este año se cumple el trigésimo aniversario del MCHD como distrito de salud, un hito que no podríamos haber alcanzado sin el apoyo continuo de los miembros de nuestra comunidad.



Si bien el Pioneer Memorial Hospital abrió originalmente en 1950, en 1994, los contribuyentes locales votaron para formar un distrito sanitario en todo el condado para garantizar que nuestra comunidad continuara teniendo atención accesible y de alta calidad.



Un distrito de salud es una forma de gobierno local que existe para brindar servicios de atención sanitaria a su comunidad. Los distritos de salud generalmente se crean en áreas rurales donde el acceso a la atención médica es limitado.



Tener un distrito de salud tiene múltiples ventajas, que incluyen el control local de los servicios de atención médica, el acceso a servicios que de otro modo no estarían disponibles y una base impositiva para ayudar a cubrir los gastos operativos.

Los distritos de salud pueden brindar una variedad de servicios y no hay dos exactamente iguales. El Distrito de Salud del Condado de Morrow, único en lo que ofrece, brinda una amplia variedad de servicios que son todos interdependientes. Nuestra red de atención incluye:

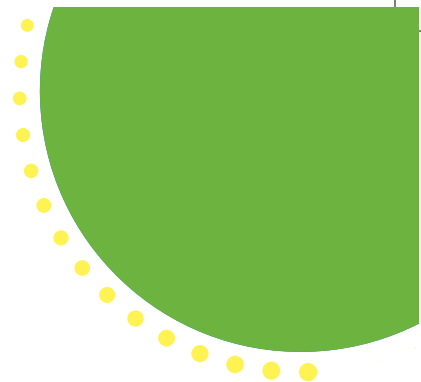
- Medicina de emergencia
- Atención prolongada
- Cuidados en el domicilio y hospicio
- Servicios hospitalarios
- Imágenes
- Laboratorio
- Servicios de Salud Laboral
- Clínicas de Atención Primaria
- Atención inmediata sin cita previa
- y más...

El MCHD extiende su más sincero agradecimiento a todos nuestros empleados (pasados y presentes) y a nuestra comunidad por su apoyo inquebrantable durante los últimos 30 años. Incorporaremos la celebración de nuestro 30° aniversario durante los próximos meses celebrando con eventos junto a los empleados y la comunidad como muestra de nuestro agradecimiento por su dedicación y apoyo. El MCHD espera continuar sirviendo a nuestras comunidades en los próximos años a medida que ampliamos nuestro alcance y apuntamos más alto en nuestras metas de bienestar comunitario.

En todo lo que hacemos, nuestro enfoque es brindar excelencia en la atención sanitaria. No somos solo un distrito de salud; somos su distrito de salud. Nuestro compromiso con usted, nuestra comunidad, es inquebrantable. Estamos aquí para garantizar que disponga de la atención accesible y de alta calidad que se merece. Su salud y bienestar son nuestras principales prioridades y estamos profundamente agradecidos por tener la oportunidad de servirle.

¿Tiene algún recuerdo o historia relacionada con el MCHD que le gustaría compartir? Envíelo a: [community@mocohd.org](mailto:community@mocohd.org).

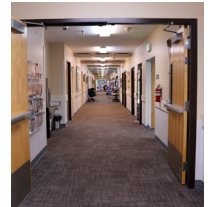
“No somos solo un distrito de salud, somos *su* distrito de salud.”



*Lugares donde algo más saludable está sucediendo*

**Pioneer Memorial Hospital**

564 E Pioneer Dr.  
Heppner, OR 97836  
(541) 676-9133



**Pioneer Memorial Clinic**

130 Thompson Ave.  
Heppner, OR 97836  
(541) 676-5504



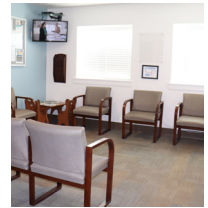
**Pioneer Memorial Home Health & Hospice**

162 Main Street  
Heppner, OR 97836  
(541) 676-2946



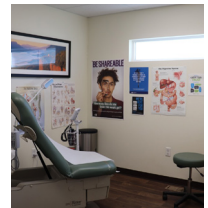
**Irrigon Medical Clinic**

220 N. Main Street  
Irrigon, OR 97844  
(541) 922-5880



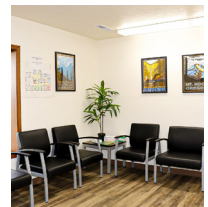
**Ione Community Clinic**

365 W 3rd St  
Ione, OR 97843  
(541) 422-7128



**Boardman Immediate Care**

101 Kinkade Rd  
Boardman, OR 97818  
(541) 481-2900





# Noticias sobre Proveedor

El Dr. Schaffer aceptó un nuevo puesto en la costa, más cerca de su familia. Él y su esposa han sido una gran incorporación a nuestra comunidad y los extrañaremos. Su último día en la Pioneer Memorial Clinic será el viernes 2 de agosto.

*“Esta decisión es una bendición a medias para mi familia. Mi esposa y yo nos hemos sentido recibidos libremente en esta comunidad y he establecido fuertes conexiones con mis pacientes. Disfruté muchísimo trabajando para el Distrito y extrañaré el condado de Morrow; sin embargo, estamos emocionados de estar más cerca de nuestra familia”.*

El MCHD extiende nuestros más cálidos deseos al Dr. Schaffer mientras se embarca en su próxima aventura. El Distrito está reclutando activamente un nuevo proveedor para unirse al equipo de la Pioneer Memorial Clinic.



Rodney Schaffer, MD

*No es solo lo que hacemos sino quién elegimos ser”.*



MORROW COUNTY  
HEALTH DISTRICT  
Excellence in Healthcare

## Servicios de Salud Conductual

*Atención sanitaria diseñada pensada para usted*

Servicios de salud conductual ofrecidos en sus clínicas de atención primaria

Los consultores de salud conductual trabajan en estrecha colaboración con su proveedor de atención primaria para brindarle apoyo, herramientas y habilidades para llevar una vida más saludable.

La salud conductual se diferencia de la salud mental en que analiza cómo los comportamientos afectan la salud física y mental de una persona, mientras que la salud mental se centra únicamente en el estado psicológico de una persona.

Piense en la salud conductual como la conexión entre los comportamientos y la salud y bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu.

Una visita al consultorio de uno de nuestros profesionales de salud conductual puede ayudarlo de diversas maneras, entre ellas:

- Estrés
- Problemas difíciles de la vida.
- Problemas familiares
- Control de la ira
- Reflexionar sobre hábitos nocivos como el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Y mucho más...

Estas visitas están abiertas a todos los pacientes de atención primaria de la clínica y suelen durar entre 20 y 30 minutos. Según la disponibilidad, es posible que pueda reunirse con un consultor de salud conductual el mismo día de su visita con su proveedor de atención primaria.



Jamie Reed, LCSW  
Irrigon Medical Clinic



Terri Dickens, LCSW  
Boardman Immediate Care



Rebecca Humphreys, LCSW  
Pioneer Memorial Clinic

Trabajar juntos para ser una comunidad más sana para Morrow hoy y mañana

# Protección solar

Pasar tiempo al aire libre es una excelente manera de estar físicamente activo, reducir el estrés y obtener vitamina D. Puede trabajar y jugar al aire libre sin aumentar el riesgo de cáncer de piel protegiéndose del sol.

La mayoría de los cánceres de piel son causados por una exposición excesiva a la luz ultravioleta (UV). Los rayos ultravioleta son un tipo de radiación invisible que proviene del sol, las camas solares y las lámparas solares. Los rayos ultravioleta pueden dañar las células de la piel.

La protección de los rayos UV es importante durante todo el año, no solo durante el verano. Los rayos ultravioleta pueden llegar hasta usted en días nublados y fríos y se reflejan en superficies como el agua, el cemento, la arena y la nieve. En los Estados Unidos, los rayos ultravioleta tienden a ser más fuertes entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

## Cómo proteger su piel del sol

### SOMBRA

Puede reducir el riesgo de sufrir daño solar y cáncer de piel si permanece a la sombra bajo una sombrilla, un árbol u otro refugio. Lo mejor que puede hacer para proteger su piel es usar bloqueador solar o ropa protectora cuando esté afuera, incluso cuando esté a la sombra.

### ROPA

Cuando sea posible, use camisas de manga larga y pantalones y faldas largas, que pueden brindar protección contra los rayos UV. Si usar este tipo de ropa no es práctico, intente usar una camiseta o un pareo de playa.



### GAFAS DE SOL

Las gafas de sol protegen sus ojos de los rayos UV y reducen el riesgo de cataratas. También protegen la delicada piel alrededor de los ojos de la exposición al sol. Las gafas de sol que bloquean los rayos UVA y UVB ofrecen la mejor protección.

### BLOQUEADOR SOLAR

Aplique bloqueador solar de amplio espectro que filtre los rayos UVA y UVB y que tenga un SPF de 15 o más antes de salir.

No olvide poner una capa gruesa sobre toda la piel expuesta. Obtenga ayuda para lugares difíciles de alcanzar como la espalda. Y recuerde, el bloqueador solar funciona mejor cuando se combina con otras opciones.

No se recomienda el uso de bloqueador solar en bebés de 6 meses o menos.

**Retoque.** Vuelva a aplicarlo si permanece más de 2 horas al sol y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

**Fecha de vencimiento.** El bloqueador solar sin fecha de caducidad tiene una vida útil de hasta 3 años.



### SOMBRERO

Para obtener la mayor protección, use un sombrero que tenga un ala alrededor que le dé sombra a la cara, las orejas y la parte posterior del cuello. Una tela de tejido apretado, como la lona, funciona mejor para proteger la piel de los rayos UV. Evite los sombreros de paja con agujeros que dejan pasar la luz del sol. Un sombrero más oscuro puede ofrecer más protección contra los rayos UV.

[https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm#print](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#print)



STD PST  
Postage  
PAID  
Permit No. 492  
97801

\*\*\*\*\*ECRWSS\*\*\*\*\*

Local  
Postal Customer

## TAZÓN DE ARROZ CRUJIENTE CON SALMÓN

En este tazón de arroz con salmón, el pescado tierno está cubierto con una capa dulce y crujiente gracias a la salsa teriyaki que combina lo dulce y salado.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo total:** 25 minutos

**Porciones** 4

**Perfil nutricional:** Apto para diabéticos, sin frutos secos, sin lácteos, saludable para el embarazo, Omega-3, saludable para el corazón, rico en proteínas



<https://www.eatingwell.com/crispy-salmon-rice-bowl-8628232>

### INGREDIENTES

1 lb de filete de salmón sin piel, cortado en trozos de 1 pulgada y media  
1 cucharada de aceite de sésamo  
1/4 taza de salsa teriyaki, baja en sodio  
2 tazas de arroz integral cocido caliente  
1 taza de edamame cocido sin cáscara  
2 cebollines, rebanados  
1 taza de pepino en cubos  
1 aguacate mediano, en rodajas  
2 cucharadas de mayonesa de Sriracha  
2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas (opcional)

### INSTRUCCIONES

Colocar la rejilla del horno en el tercio superior; precalentar a 450°F. Forrar una placa para horno con papel de aluminio y rociarla con aceite en aerosol.  
Colocar el salmón y el aceite de sésamo en la placa para horno preparada. Hornear hasta que esté opaco por fuera, aproximadamente 6 minutos. Retirar del horno y aumentar la temperatura al máximo. Rociar el salmón con salsa teriyaki y revolver para cubrir. Hornear hasta que esté dorado, crujiente y bien cocido, de 2 a 3 minutos.  
Mientras tanto, mezclar el arroz, el edamame y los cebollines en un tazón mediano; dividir en 4 tazones.  
Dividir el pepino y el aguacate entre los tazones. Cubrir con el salmón. Rociar con la salsa restante de la placa para horno y la mayonesa de Sriracha. Espolvorear con semillas de sésamo, si lo desea.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de las porciones:  
3 onzas. salmón más  
3/4 taza de la mezcla  
de arroz

Calorías 526  
Grasa 26g  
Grasas saturadas 4g

Colesterol 71mg  
Carbohidratos 41g  
Azúcares totales 6

Azúcar añadido 4g  
Proteína 32g  
Fibra 7 g

Sodio 319 mg  
Potasio 1.116 mg