

MCHA NOTICIAS

Como duplicar el dinero para alimentos | ¿Sabías que? | Programas gratuitos

Poder para el pueblo

Los Servicios de Energía de Community Action ayudan a los residentes elegibles de bajos ingresos de los condados de Marion y Polk con las facturas de energía y calefacción de su hogar. Esta asistencia financiera vital ayuda a los hogares a mantener los servicios públicos que mantienen sus hogares seguros y cómodos.

Ayuda con recursos

Marque 211 o 211info.org

Cómo funciona

Comodijo Isaac Newton, ¿alguna vez te preguntaste cómo funciona? Detectores de humo o electrodomésticos (lo que se debe y no se debe hacer)

Salud y bienestar

Su plan de seguro médico de Oregón puede incluir una membresía gratuita en el gimnasio de Courthouse. Membresías basadas en ingresos también disponibles en las ubicaciones de YMCA

Emergencias Familiares

¿Tenemos su información de contacto actual?

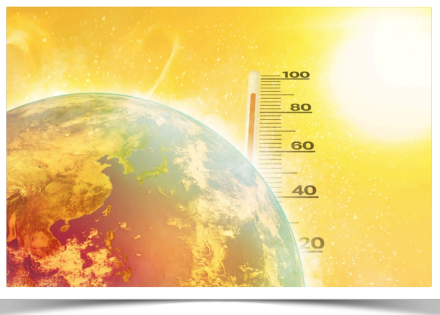


Cómo funciona Double Up Food Bucks

Obtenga más frutas y verduras cuando gaste los dólares SNAP de su tarjeta de estampillas en los mercados de agricultores participantes.

¡Es fácil con Double Up Food Bucks! Por ejemplo, si gasta \$20 de sus dólares de SNAP en un mercado de agricultores participante, le darán otros \$20 para comprar más frutas y verduras cultivadas localmente. En los mercados de agricultores, el beneficio Double Up Food Bucks viene en forma de cupones de \$2 que se pueden canjear por frutas y verduras frescas en cualquier mercado de agricultores participante en Oregón. La moneda SNAP generalmente solo se puede canjear en el mercado donde la recibió. Ganar el doble en los mercados de agricultores participantes. Vaya a la tienda de información del mercado de





Estaciones de enfriamiento

Kindness Closet Grace Community Church

4105 Lancaster Dr NE - Salem OR

Oak Park Church

2990 Lancaster Dr NE - Salem OR
503.364.3626

Stayton Library

515 North 1st Ave - Stayton OR
503.769.3313

Turner Christian Church

7871 Marion Rd. SE - Turner OR
503.743.2119

A Ray of Hope -NSUSN

1560 Hardcastle Ave - Woodburn OR

La ubicación de contacto o más información se puede encontrar en el sitio web del condado de Marion. <https://www.co.marion.or.us/Alerts>



agricultores. Pase su tarjeta de estampilla de comita para obtener monedas SNAP del mercado para comprar alimentos elegibles para SNAP y le igualaremos hasta \$20 por día con Double Up Food Bucks para frutas y verduras frescas. Gaste sus monedas SNAP y Double Up Food Bucks como si fueran efectivo con proveedores elegibles.

Los dólares para comida sólo pueden comprar:



Frutas - Verduras - Hongos - Frijoles
Hierbas - Verduras

LUGARES PARTICIPANTES

Todos los mercados comunitarios de Salem
Mercado de agricultores de Silverton

Poder para el pueblo

Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LIHEAP) y Programa de asistencia energética de Oregón (OEAP): los fondos LIHEAP brindan asistencia financiera para múltiples tipos de calefacción, incluidos electricidad, gas natural, propano, madera y petróleo. El Programa de Asistencia Energética de Oregón (OEAP) está disponible para los clientes de Portland General Electric (PGE) y Pacific Power (PAC).

Asistencia de Northwest Natural (NWN): en Energy Services, los clientes de NWN pueden acceder a servicios financieros para facturas de gas. Se anima a los clientes de NWN a llamar o acudir a la oficina de

Ayuda con recursos - Marque 211 or 211info.org



Estaciones de enfriamiento (cont.)

El calor extremo y excesivo puede tener impactos devastadores en nuestra salud. Utilice la siguiente información para mantenerse seguro y fresco:

Sigue así

Mantente hidratado

Mantente informado

Agotamiento por calor

Los síntomas incluyen:

- Desmayo o mareos
- Sudor excesivo
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Piel fría, pálida y húmeda.
- Calambres musculares

Ayude a la persona a llegar a un lugar más fresco y con aire acondicionado. Anímelos a beber agua si están plenamente conscientes.

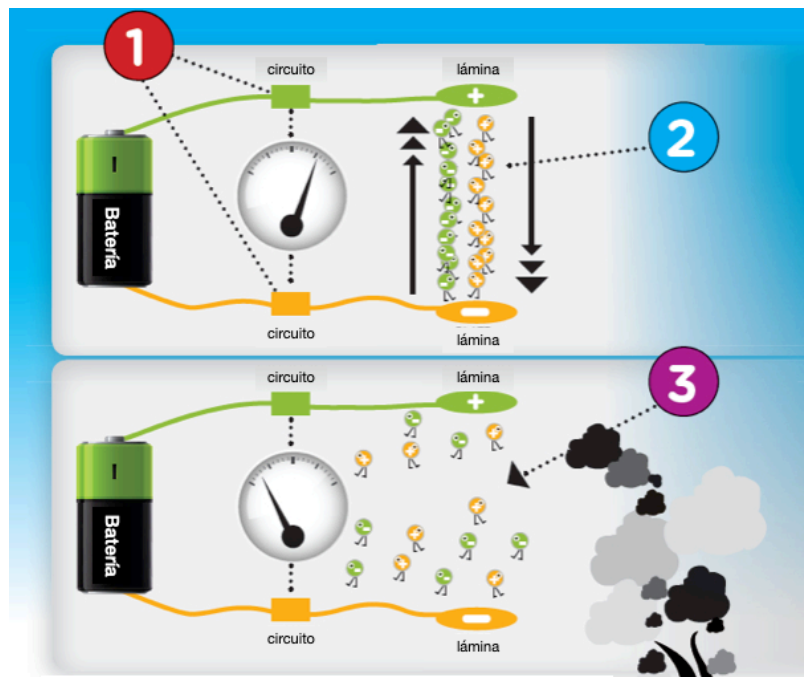
Golpe de calor

Los signos incluyen:

- Dolor de cabeza palpitante
- Puede perder el conocimiento
- Pulso rápido y fuerte
- Náuseas o vómitos
- Temperatura corporal superior a 103°F
- Piel roja, caliente y seca
- Sin sudar

Llame al 911. Tome medidas inmediatas para ayudar a enfriar a la persona hasta que reciba ayuda. arrives.

¿Cómo funciona?



ALARMAS DE HUMO

Alarmas de humo
¿Sabías que los científicos han pasado muchos años trabajando en alarmas de humo para mantenernos seguros? Uno de los tipos más comunes es la alarma de humo por ionización. Así es como funciona:

1 Dentro de la alarma de humo, hay dos pequeñas placas de metal llamadas electrodos que están conectadas a una batería. Esto se llama circuito.

2 También existe una sustancia llamada Americio-241. El Americio-241 convierte las moléculas de aire en iones positivos y negativos. Como los opuestos se atraen, los iones negativos se mueven hacia la placa negativa. El movimiento crea un

circuito completo o camino de electricidad.

3 Cuando el humo entra en la alarma de humo, los iones se unen al humo, rompiendo el camino de la electricidad.

4 Cuando se reduce el flujo de electricidad, suena la alarma.



Eliminación de basura: lo que se debe y lo que no se debe hacer

- Asegúrese de que no haya tenedores, cucharas u otros objetos dentro del triturador de basura.
- Abra el agua fría durante 20 a 30 segundos antes de triturar los desechos de comida.



- Encienda el interruptor del triturador ubicado en el lado derecho del fregadero durante 5 a 10 segundos para triturar los desperdicios de comida.
- Abra el agua fría durante 20 a 30 segundos después de triturar los desechos de comida.

Piscinas Comunitarias



Jefferson Park and Jefferson Community Pool

1298 N 2nd Street -
Jefferson OR

541.327.3581

Silverton YMCA Community Swimming Pool

601 Miller Street -
Silverton OR

503.873.6456

Stayton Family Memorial Pool

333 W Burnett Street OR

503.767.7665

Woodburn Aquatic Center

190 Oak Street -
Woodburn OR

503.982.5288

Eliminación de basura, (cont.)

Puede ir a disposición

- Agua fría
- jabón para platos
- Líquidos y alimentos blandos.
- Alimentos picados. Si es necesario desechar alimentos sólidos, córtelos en trozos pequeños antes de tirarlos a la basura.
- Cubos de hielo. Los cubitos de hielo pueden ayudar a limpiar y afilar las cuchillas de eliminación.



No ir a disposición

Dejar algo incorrecto en el triturador de basura puede romper el dispositivo y provocar la necesidad de reparario. Deseche los siguientes alimentos en la basura..

Grasas, aceites y grasas (FOG)

Los FOG nunca deben tirarse al fregadero ni al triturador de basura. Para deshacerse adecuadamente de los FOG, siga estos pasos:

- Grasas calientes frías, aceite de cocina y grasas
- Vierta en una lata con tapa o en un recipiente desechable.
- Colocar en la basura

Alimentos fibrosos

El apio, las hojas de maíz, las cáscaras de cebolla, las cáscaras de papa, el brócoli, la lechuga, las alcachofas y otras verduras que estén en forma larga deben tirarse a la basura..

Pasta y arroz crudos

La pasta y el arroz crudos se expanden cuando entran en contacto con el agua. Colocar en la basura.

Granos de café

Los posos de café quedan atrapados en la trampa de drenaje del triturador y pueden hacer que el drenaje se atasque. Colocar en la basura.

Huesos, cáscaras de huevo, huesos de frutas

Los artículos duros como estos deben tirarse a la basura.