



iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

FALL / WINTER
PRIMAVERA / VERANO 2020
Volume 15, Number 2

The Big Sur Health Center ■ 46896 Highway 1, Big Sur, CA ■ (831) 667-2580
Mon.–Fri. 10am–1pm & 2–5pm ■ www.bigsurhealthcenter.org

**URGENT NEEDS AFTER HOURS?
JUST CALL US 24/7!**

**¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA?
¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!**

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

As I write this message on the Fourth of July, I can't help but reflect upon the state of our country. The events of the past 6 months seem unfathomable.

The COVID-19 pandemic has changed the world and invaded our beautiful Big Sur community. Gratefully, our dedicated staff at the Health Center acted swiftly to put procedures in place to protect both staff and patients. With Sharen Carey at the helm they interfaced with the business community to assist with safe opening procedures that would assure the safety of their guests and their workforce.

In the midst of all this chaos, we were faced with the ugly reality of discrimination-based police brutality that brought the Black Lives Matter movement to the forefront. Our nation was founded on the principles of freedom and equality for all. But these principles haven't always been put into practice. On that note, I'm so proud of my 10-year-old great-niece Naima Nascimento. She wrote a song to give voice to what she is feeling. Her song has reached over a million viewers on social media and made the cover of RollingStone.com. (YouTube NaimaB)

The Health Center fully supports the belief that now, more than ever, it is time to stand up against any form of racism, hate or prejudice. As always, we believe in equality and dignity for all!

As a member of the California Primary Care Association, which represents nonprofit community clinics, the health center joins with advocates across the state to help bring about some of these changes, not the least of which is the improvement of our healthcare system. We believe healthcare is a right, not a privilege, and should be available and affordable for ALL Americans.

This Fourth of July, I celebrate the heroes who have gone before us and the positive changes they have helped create - some with great sacrifices. It has been said many times that "we are all in this together" and together we will continue to work toward a bright future for all of us.

Wishing you good health,

Carissa Chappell

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Mientras escribo este mensaje el cuatro de julio, no puedo dejar de reflexionar sobre el estado de nuestro país. Los eventos de los últimos 6 meses parecen increíbles.

La pandemia de COVID-19 ha cambiado el mundo y ha invadido nuestra hermosa comunidad de Big Sur. Afortunadamente, nuestro dedicado personal en el centro de salud actuó rápidamente para implementar procedimientos para proteger tanto al personal como a los pacientes. Con Sharen Carey al timón, se unieron con la comunidad de negocios para formular procedimientos de apertura seguros que garantizarían la seguridad de sus pacientes y su fuerza laboral.

En medio de todo este caos, nos enfrentamos con la fea realidad de la brutalidad policial basada en la discriminación que llevó al movimiento Black Lives Matter a la vanguardia. Nuestra nación fue fundada en los principios de libertad e igualdad para todos. Pero estos principios no siempre se han puesto en práctica. En ese sentido, estoy muy orgullosa de mi sobrina nieta de 10 años, Naima Nascimento. Ella escribió una canción para dar voz a lo que está sintiendo. Su canción llegó a más de un millón de vistas en las redes sociales y apareció en la portada de RollingStone.com. (YouTube NaimaB)

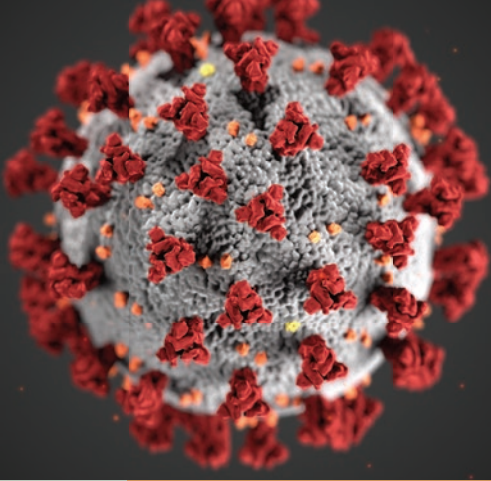
El centro de salud respalda plenamente la creencia que ahora, más que nunca, es hora de enfrentar cualquier forma de racismo, odio o prejuicio. Como siempre, creemos en la igualdad y la dignidad para todos!

Como miembros del California Primary Care Association (Asociación de Atención Primaria de California), que representa a las clínicas comunitarias sin fines de lucro, el centro de salud se une con defensores en todo el estado para ayudar a lograr algunos de estos cambios, entre los cuales se encuentra mejorar nuestra sistema de atención médica. Creemos que la atención médica es un derecho, no un privilegio y debe estar disponible y ser accesible para TODOS los estadounidenses.

Este cuatro de julio celebré a los héroes que nos han precedido y los cambios positivos que han ayudado a crear, algunos con grandes sacrificios. Se ha dicho muchas veces que "estamos juntos en esto" y juntos seguiremos trabajando hacia un futuro brillante para todos.

Deseándoles buena salud,

Carissa Chappell



BIG SUR HEALTH CENTER RESPONSE TO COVID-19

This has certainly been a challenging time over the past 6 months. With Monterey County slow to spread COVID-19 infections, some thought Big Sur, being somewhat isolated, might possibly escape. But even here, the virus reared its ugly head.

When COVID-19 reached California in March, the Health Center staff activated its pandemic emergency plan, taking extra precautions to protect both staff and patients. We have been vigilant with screening and sanitation procedures. We joined with other stakeholders in the community to form the Community COVID Response Group to coordinate our efforts and to put useful and reliable information out to the public.

With shelter-in-place orders, we began canceling and re-scheduling non-essential visits, such as adult wellness exams. We erected a triage tent (donated by Eric Mathewson) and began evaluating symptomatic patients outside. This proved cumbersome and time-consuming, so we moved the operation inside and dedicated a special room for examining and treating ill patients. We constructed a plexiglass barrier (thank you to Hal Latta) to protect office staff as well as patients who required in-office appointments.

In the meantime, in response to the Monterey County request for asymptomatic testing, we began offering these services to our community – first to the business employees, then to the community at large. All testing was provided free of charge to individuals.

By June, Big Sur saw its first case of COVID illness, putting the community on high alert.

As of this writing, August 13th we have tested 365 individuals. So far, only 11 have tested positive. This is a testimony to the care the business community has taken to use extra precautions and Big Sur residents to follow health department recommendations.

As we move into fall/winter, the approaching influenza season is bound to add another layer of complexity to our efforts to keep everyone healthy. So, please remember our oft-repeated message: wear your mask in public, socially distance at least 6' and practice frequent and thorough hand-washing. This is an ever-changing situation and we will make every effort to keep you up to date as guidelines are modified. For additional information, follow us on Facebook, our website, and through various other medias such as the Big Sur Chamber and Big Sur Kate. ■

PHILANTHROPY IN THE FACE OF COVID

We would be hard pressed to find someone who hasn't been financially affected by the coronavirus pandemic invading our country. Businesses and non-profits have all suffered tremendously, as has most of their workforce.

The Big Sur Health Center is no exception. During this time, we remained at full staff in order to meet the needs of our patients and we increased employee hours to accommodate COVID testing for the Big Sur community. The onset of shelter-in-place brought a decline in patient visits, and with it, a

corresponding loss of revenues as patient visits transitioned to telephone consultations and a newly implemented tele-health system.

We understand that financial challenges in these uncertain times may have a direct effect on your decisions as we approach the holiday giving season. We hope you will remember Big Sur Health Center as you select your favorite charities and support our non-profits however you are able. ■



BIG SUR HEALTH CENTER RESPONDE AL COVID-19

Sin duda, hemos tenido muchos momentos difíciles en los últimos 6 meses. Con el condado de Monterey lento en ver las infecciones de COVID-19, algunos pensaron que Big Sur, estando algo aislado, podría escapar. Pero incluso aquí, el virus alzó su cabeza fea.

Cuando COVID-19 llegó a California en marzo, el personal del centro de salud activó su plan de emergencia para pandémica, tomando precauciones adicionales para proteger tanto al personal como a los pacientes. Hemos estado atentos a los procedimientos de detección del virus y de la sanidad. Nos unimos con otras partes interesadas de la comunidad para formar el Community COVID Response Group para coordinar nuestros esfuerzos y poner información útil y confiable a disposición del público.

Con las órdenes de refugiarse en sitio, comenzamos a cancelar y reprogramar visitas no esenciales, como los exámenes de bienestar para adultos. Erigimos una carpa de triaje (donada por Eric Mathewson) y comenzamos a evaluar pacientes sintomáticos afuera. Esto resultó problemático y costoso, por lo que trasladamos la operación al interior y dedicamos una sala especial para examinar y tratar a los pacientes enfermos. Construimos una barrera de plexiglás (gracias a Hal Latta) para proteger al personal de la oficina, así como a los pacientes que requirieron citas en la oficina.

Mientras tanto, en respuesta a la solicitud de pruebas para gente asintomática del condado de Monterey, comenzamos a ofrecer estos servicios a nuestra comunidad, primero a los empleados de negocios y luego a la comunidad en general. Todas las pruebas se proporcionaron de forma gratuita.

En junio, Big Sur vio su primer caso de enfermedad COVID, poniendo a la comunidad en alerta máxima.

Al momento de escribir este artículo, en agosto 13 hemos examinado 365 a personas. Hasta ahora, solo 11 han dado positivo. Este es un testimonio al cuidado que la comunidad empresarial ha tomado para tomar precauciones adicionales y los residentes de Big Sur por seguir las recomendaciones del departamento de salud.

A medida que llegue el otoño / invierno, la próxima temporada de influenza seguramente agregará otra capa de complejidad a nuestros esfuerzos por mantener a todos saludables. Por lo tanto, recuerde nuestro mensaje repetido con frecuencia: use su máscara en público, mantenga una distancia social de al menos 6 pies, y practique el lavado de manos frecuente y minuciosamente. Esta es una situación en cambio constante y haremos todo lo posible para mantenerlo actualizado a medida que se modifiquen las pautas. Para obtener información adicional, síganos en Facebook, nuestro sitio web y a través de varios otros medios, como Big Sur Chamber y Big Sur Kate. ■

FILANTROPÍA EN LOS TIEMPOS DE COVID

Sería difícil encontrar a alguien que no haya sido afectado financieramente por la pandemia de coronavirus que invade nuestro país. Las empresas y las organizaciones sin fines de lucro han sufrido enormemente, al igual que la mayoría de su fuerza laboral.

El Big Sur Health Center no es una excepción. Durante este tiempo, mantuvimos a todo el personal para satisfacer las necesidades de nuestros pacientes y aumentamos sus horas para acomodar las pruebas COVID para la comunidad de Big Sur. El inicio de refugiarse en sitio provocó una disminución

en las visitas de pacientes y, con ello, una pérdida correspondiente de ingresos a medida que las visitas de los pacientes pasaron a consultas telefónicas y un sistema de telesalud recientemente implementado.

Entendemos que los desafíos financieros en estos tiempos inciertos pueden tener un efecto directo en sus decisiones ya que nos acercamos a la temporada de donaciones navideñas. Esperamos que recuerde a Big Sur Health Center cuando seleccione sus organizaciones benéficas favoritas y apoye a nuestras organizaciones sin fines de lucro como sea posible. ■



**POST
NO
HATE**

PRACTICING KINDNESS AND TOLERANCE

We are definitely in difficult times when behavior around our country is causing us to re-examine our own beliefs and question our personal behavior. The Black Lives Matter movement, which is long overdue, has stirred different emotions in everyone, causing inexcusable behavior by some, but a joining of hands and hearts by others.

The Declaration of Independence, written in 1776 includes: “We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal.” It seems inconceivable that 244 years later we still struggle as a nation to uphold these truths.

The current movement has highlighted the fact that there are injustices toward many racial and ethnic cultures in our society, as well as gender inequalities.

As we try to move forward and find common ground, it is important to keep in mind that we are all in this struggle together. They say you can't really know a person until you have walked in their shoes. We are never all going to agree all of the time, but taking the time to really listen to each other helps begin the conversation toward understanding.

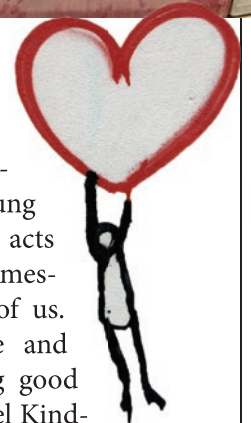


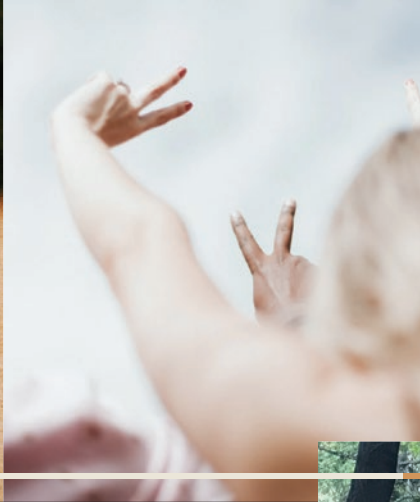
The digital platform Channel Kindness, created by Lady Gaga's Born This Way Foundation, is a platform for young people to get involved in acts of kindness. However, its message is appropriate for all of us. By highlighting the people and organizations that are doing good in their communities, Channel Kindness' audience is inspired to create a kinder and braver world, one story at a time. Channelkindness.org.

With everyone struggling with the issues of social injustice and the consequences of the pandemic, reaching out to others with acts of kindness is especially important and timely.

Even just offering a few positive words can have a huge impact and lead to greater understanding and tolerance.

As former President Obama said so poignantly “We are more alike than we are different.” It's time we focus on the things that bring us together rather the differences that push us apart. It's time to celebrate the beautiful diverse cultures that contribute to the rich tapestry of our country and stand as one. ■





Artwork by/arte por: Isabella Perez Nevarez

PRACTICANDO BONDAD Y TOLERANCIA

Definitivamente estamos en tiempos difíciles cuando el comportamiento en nuestro país nos está haciendo re-examinar nuestras propias creencias y cuestionar nuestro propio comportamiento. El movimiento Black Lives Matter, que tardó mucho en llegar, ha despertado diferentes emociones en todos, provocando un comportamiento inexcusable por parte de algunos, y la unión de manos y corazones por parte de otros.

La Declaración de Independencia, escrita en 1776 dice: “Sostenemos que estas verdades son evidentes, que todos los hombres son creados iguales”. Parece inconcebible que 244 años después sigamos luchando como nación para defender estas verdades.

El movimiento ha resaltado el hecho de que hay injusticias hacia muchas culturas raciales y étnicas en nuestra sociedad, así como desigualdades de género.

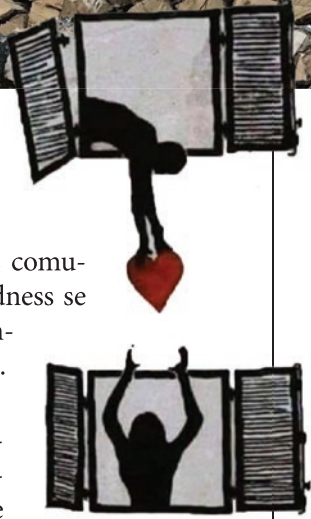
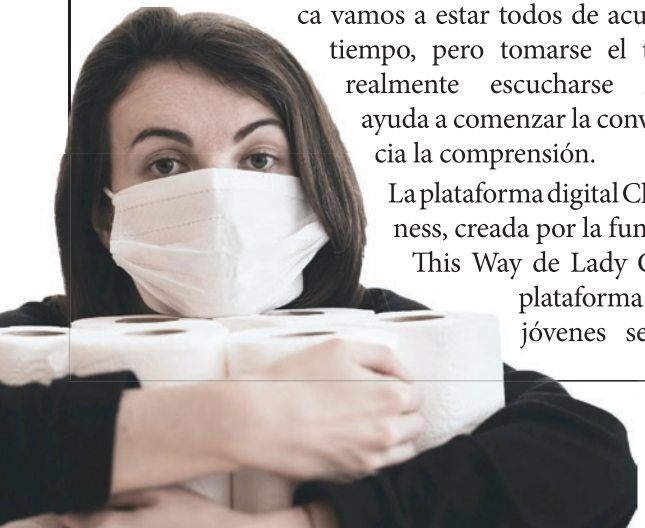
A medida que intentamos avanzar y encontrar un terreno común, es importante tener en cuenta que todos estamos juntos en esta lucha. Dicen que realmente no puedes conocer a una persona hasta que hayas caminado en sus zapatos. Nunca vamos a estar todos de acuerdo todo el tiempo, pero tomarse el tiempo para realmente escucharse mutuamente ayuda a comenzar la conversación hacia la comprensión.

La plataforma digital Channel Kindness, creada por la fundación Born This Way de Lady Gaga, es una plataforma para que los jóvenes se involucren

en actos de bondad. Sin embargo, su mensaje es apropiado para todos. Al destacar a las personas y organizaciones que están haciendo el bien en sus comunidades, la audiencia de Channel Kindness se inspira para crear un mundo más amable y valiente, una historia a la vez. Channelkindness.org.

Con todos los que luchan con los problemas de la injusticia social y las consecuencias de la pandemia, hacer actos de bondad es especialmente importante y oportuno. Incluso ofrecer unas pocas palabras positivas puede tener un gran impacto y conducir a una mayor comprensión y tolerancia.

Como el ex presidente Obama dijo tan conmovedoramente “Somos más parecidos que diferentes”. Es hora de que nos centremos en las cosas que nos unen en lugar de las diferencias que nos separan. Es hora de celebrar las hermosas y diversas culturas que contribuyen al rico tapiz de nuestro país y ser uno. ■





MANAGING Stress

If the nationwide difficulties of the past six months have done nothing else, they have certainly created a lot of stress for everyone! We have no way of knowing what the long-term effects will be on our mental health. Unfortunately, we have seen a rise in violent and abusive behavior in families as well as in public. There have been increased incidence of suicide in patients, frontline healthcare workers, and those affected by coronavirus-related loss of jobs and means of support.

Now is definitely the time to look to positive ways to combat stress and manage its effects. Start with taking care of your body. Get enough sleep. Sleep deprivation makes all stress seem worse. Eat a healthy diet to maintain energy levels. Eliminate nicotine and avoid too much caffeine and alcohol. When over-consumed, caffeine can cause anxiety and alcohol can bring on depression.

TOP 10 EMERGENCY STRESS-STOPPERS

Emergency stress-stoppers are actions that help defuse stress in the moment. You may need different stress-stoppers for different situations, and sometimes it helps to combine them. Here are some ideas:

1. **Count to 10** before you speak or react.
2. **Take a few slow, deep breaths** until you feel your body relax a bit.
3. **Go for a walk**, even if it's just a short one. It can help break the tension and give you a chance to think things through.
4. **Try a quick meditation or prayer** to get some perspective.
5. **If it's not urgent, sleep on it** and respond tomorrow. This works especially well for stressful emails and social media trolls.
6. **Walk away from the situation for a while**, and handle it later once things have calmed down.
7. **Break down big problems into smaller parts.** Take one step at a time, instead of trying to tackle everything at once.
8. **Turn on some relaxing music** or an inspirational podcast to help you deal with road rage.
9. **Take a break to pet the dog**, hug a loved one or do something to help someone else.
10. **Work out or do something active.** Exercise is a great antidote for stress.

STRESS-BUSTING ACTIVITIES

Doing things you enjoy is a natural way to relieve stress. Even when you're down, you may find pleasure in simple things like going for a walk, catching up with a friend or reading a good book.

When stress makes you feel bad, take time to unwind and do something that makes you feel good, even if only for 10 or 15 minutes. Try some of these activities:

- **Make art**—draw, color, paint or play a musical instrument.
- **Work on a scrapbook** or photo album to focus on good memories.
- **Read a book**, short story or magazine.
- **Connect with a friend.**
- **Play a favorite sport** like golf, tennis or basketball.
- **Engage in a hobby** like sewing, knitting or making jewelry.
- **Play with your kids or pets**—outdoors if possible.
- **Listen to music** or watch an inspiring performance.
- **Take a walk** in nature.
- **Take a bath** and feel the stress wash away.
- **Meditate** or practice yoga.
- **Garden** or work on a home improvement project.
- **Go for a run or bike ride** to clear your head.

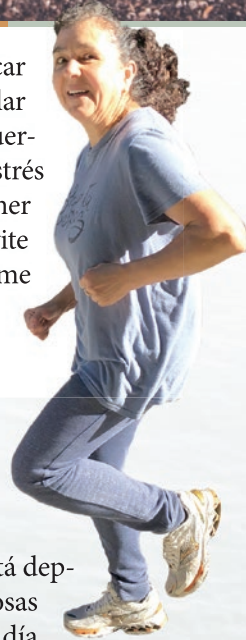
The key is to find your groove and make it a practice. You'll be amazed how quickly you feel better once you disrupt the cycle of stress. ■



MANEJANDO el estrés

Si las dificultades nacionales de los últimos seis meses no han hecho otra cosa, ¡definitivamente han creado mucho estrés para todos! No hay manera de saber cuáles serán los efectos a largo plazo en nuestra salud mental. Desafortunadamente, hemos visto un aumento en el comportamiento violento y abusivo en las familias y en el público. Ha habido una mayor incidencia de suicidio en pacientes, trabajadores de atención médica de primera línea y aquellos afectados por la pérdida de empleos y medios de apoyo relacionados con el coronavirus.

Ahora es definitivamente el momento de buscar formas positivas para combatir el estrés y controlar sus efectos. Comience cuidando a su cuerpo. Duerma lo suficiente. La falta de sueño hace que el estrés sea peor. Coma una dieta saludable para mantener sus niveles de energía. Elimine la nicotina y evite el exceso de cafeína y alcohol. Cuando se consume en exceso, la cafeína puede causar ansiedad y el alcohol puede provocar depresión.



10 MANERAS DE PARAR EL ESTRÉS ¡YA!

Estas acciones son como frenos de emergencia porque ayudan a calmar el estrés en el momento. Es posible que necesite diferentes métodos anti-estrés para diferentes situaciones, y a veces es útil combinarlos. Aquí hay algunas ideas:

1. **Cuente hasta 10** antes de hablar o reaccionar.
2. **Tome algunas respiraciones lentas** y profundas hasta que sienta que su cuerpo se relaje un poco.
3. **Salga a caminar**, aunque sea un paseo corto. Puede ayudar a romper la tensión y darle la oportunidad de pensar claramente.
4. **Intente una meditación o una oración rápida** para ganar perspectiva.
5. **Si no es urgente, duerma y responda mañana.** Esto funciona especialmente bien para correos electrónicos estresantes y trolls de redes sociales.
6. **Aléjese de una situación estresante por un tiempo.** Puede volver más tarde, una vez que las cosas se hayan calmado.
7. **Divida problemas grandes en partes más pequeñas.** Dé un paso a la vez, en lugar de tratar de manejar todo a la vez.
8. **Ponga música relajante** o un podcast inspirador para ayudarlo a manejar el ira en la carretera.
9. **Tome un momento para acariciar al perro**, abrace a un ser querido, o haga algo para ayudar a otra persona.
10. **Haga ejercicio o algo activo.** El ejercicio es un gran antídoto para el estrés.

ACTIVIDADES PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Hacer cosas que uno disfruta es una forma natural de aliviar el estrés. Incluso cuando está deprimido, uno puede encontrar placer en cosas sencillas como salir a caminar, ponerse al día con un amigo o leer un buen libro. Cuando el estrés lo haga sentirse mal, tome un tiempo para relajarse y hacer algo que le haga sentirse bien, aunque solo sea por 10 o 15 minutos. Pruebe algunas de estas actividades:

- **Haga arte:** dibuje, coloree, pinte o toque un instrumento musical.
- **Trabaje en un álbum de recortes** o álbum de fotos para enfocarse en los buenos recuerdos.
- **Lea un libro**, cuento o revista.
- **Conéctese con un amigo.**
- **Juegue un deporte favorito** como el golf, el tenis o el baloncesto.
- **Participe en un pasatiempo** como coser, tejer o hacer joyas.
- **Juegue con sus hijos o mascotas**, al aire libre si es posible.
- **Escuche música** o vea una presentación inspiradora.
- **De un paseo** por la naturaleza.
- **Báñese** y sienta que el estrés desaparece.
- **Medite** o practique yoga.
- **Trabaje en su jardín** o en un proyecto de mejoras para el hogar
- **Salga a correr o andar en bicicleta** para despejar su mente.

La clave es encontrar su ritmo y hacerlo una práctica rutina. Se sorprenderá de lo rápido que se siente mejor una vez que interrumpe el ciclo de estrés. ■

DOLAN FIRE



Left: Dolan Fire First Night
August 18, 2020

Right: View of the Coast
August 19, 2020
2,500 acres



Photo credit: Inciweb/D. Dahlberg

Photo credit: Inciweb/David Halterman

Dolan Fire ignited near Dolan Canyon on August 18, 2020 at about 8:00 pm. By the next day it had grown to 2,500 acres and as of this writing (8/30/20) it is over 25,000 acres. Less than 48 hours after the start of the fire, the US Forest Service contacted Big Sur Health Center to provide medical care for the firefighters at basecamp. We have provided these services during each of the major Big Sur fires since the Molera I Fire in 1987.

By Saturday the 22nd, we were on our way to Pacific Valley with emergency supplies donated by Community Hospital of the Monterey Peninsula. Fortified with a huge donation of medications and other medical supplies from Direct Relief, we set up the medical station at Pfeiffer State Park basecamp on Monday the 24th. We are grateful to Central Avenue Pharmacy for keeping us supplied with much needed medications for the remainder of the fire.

Our team sees patients for 2-3 hours in the mornings and evenings, while still attending to patient needs at the Health Center during the day. As of this writing (8/31/20) we have treated over 150 firefighters

The firefighters have such a difficult job to do: strenuous, hot, sweaty, breathing smoke and crashing through poison oak day and night to help save our community. Most of them get terrible cases of poison oak and others experience injuries like strains/sprains, lacerations, infections and eye injuries. We are so appreciative of their efforts, it's rewarding to be able to support them and help bring instant relief. We are proud to be part of the team.

Our hearts go out to all those who lost their homes during the fire. Those wishing to assist victims of the fire can go to: <https://www.cfmco.org/give-now/?fund=8798> to make donations to the *Big Sur Fire Relief Fund*.

Finally, a huge THANK YOU to all the firefighters and support personnel who have been working so hard to keep our community safe!



Danielle Glazer, FNP-C
treating a firefighter at
Pfeiffer basecamp



Brita Bruemmer, MD and Sharen Carey,
PA-C in the medical yurt at Pfeiffer State
Park



Photo credit: Inciweb

Helicopter getting water for an airdrop.
Heicóptero obteniendo Agua para un lanzamiento aéreo.



Photo credit: See Monterey

The Dolan Fire lights up the sky and can be seen from far up the coast.
El fuego ilumina el cielo en la costa.

Dolan Fire se encendió cerca de Dolan Canyon el 18 de agosto de 2020 aproximadamente a las 8:00 de la noche. Al día siguiente había crecido a 2,500 acres y al momento de escribir este artículo (31/8/20) tiene más de 25,000 acres. En menos de 48 horas después del inicio del incendio, el Servicio Forestal de EE. UU. Se comunicó con el Centro de Salud de Big Sur para brindar atención médica a los bomberos en el campamento base. Hemos brindado estos servicios durante cada uno de los incendios anteriores de Big Sur desde el Incendio Molera I en 1987.

El sábado 22 de agosto, estábamos de camino a Pacific Valley con suministros de emergencia donados por el Hospital Comunitario de la Península de Monterey. También fortalecidos con una gran donación de medicamentos y otros suministros médicos de Direct Relief, creamos la estación médica en el campamento base del Parque Estatal Pfeiffer el lunes 24. Agradecemos a Central Avenue Pharmacy por mantenernos aprovisionados de medicamentos tan necesarios por el resto del incendio.

Nuestro equipo atiende a los bomberos durante 2-3 horas por la mañana y por la noche, mientras sigue atendiendo las necesidades de los pacientes en el Centro de Salud durante el día. Al momento de escribir este artículo (31/8/20), hemos tratado a más de 150 bomberos.

Los bomberos tienen un trabajo tan difícil que hacer: además es agotador, caliente, provoca sudor, hay riesgo de respirar humo y el choque contra la hiedra día y noche para ayudar a salvar a nuestra comunidad. La mayoría de ellos padecen casos terribles por la hiedra y otros sufren lesiones como tensión / desgarros, laceraciones, infecciones y lesiones oculares. Estamos tan agradecidos por sus esfuerzos y es gratificante poder apoyarlos y ayudarlos a brindar un alivio instantáneo. Estamos orgullosos de formar parte del equipo.

Nuestros corazones están con todos aquellos que perdieron sus hogares por causa de incendio. Aquellos que deseen ayudar a las víctimas del incendio pueden acudir al: <https://www.cfmco.org/give-now/?fund=8798> para hacer donaciones al *Big Sur Fire Relief Fund*. ¡Muchas gracias a todos bomberos por mantenernos a salvo!



Photo credit: Inciweb/Joaquín Ibarra

Airdrop of fire retardant.
Dejando retardante de fuego.

Smoke from the south fills the air in the Big Sur Valley.
El humo del sur llena el aire en el valle de Big Sur.

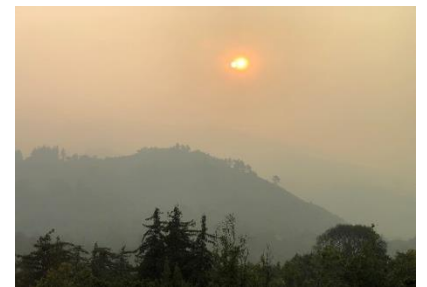


Photo credit: Sharen Carey

THANK YOU, FIREFIGHTERS!!



Photo credit: Inciweb

Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Return Service Requested



Your **californiahealth+** health care home

OUR MISSION: The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

NUESTRA MISIÓN: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!

¡El Big Sur Health Center está en Facebook!



¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic "Me gusta" hoy!



Editor/Editora:
Sharen Carey, PA-C

**Editorial Coordinator/
Coordinador Editorial:**
Marc Bracco Cain

Translator/Traductor:
Marisa Espinoza

**Graphic Design/
Diseño Grafico:**
Levi DeKeyrel

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️