



# ¡Salud!

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 del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

THE BIG SUR HEALTH CENTER · 46896 HIGHWAY ONE, BIG SUR, CA · (831) 667-2580  
Monday — Friday, 10:00 A.M. to 1:00 P.M. & 2:00 P.M. to 5:00 P.M. · [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)

**Celebrate with us!**  
30 years of caring for our community.

**¡Celebra con nosotros!**  
30 años de cuidado a la comunidad.



October 8, 1979

Where it started.  
Donde esto comenzó.



Kathak Greenwood 2009

## BIG SUR HEALTH CENTER'S 30<sup>th</sup> ANNIVERSARY CELEBRATION

Saturday, September 12th • At the Grange

- 10:00 AM – 12:00 PM Open House at the Big Sur Health Center  
Meet and visit with the staff
- 12:00 noon — 4:00 PM Celebration at the Grange  
Food • Friends • Fun • Music • and  
Activities for the Children

## CELEBRACIÓN DEL 30 ANIVERSARIO DEL CENTRO DE SALUD DE BIG SUR

Sábado, 12 de septiembre • En la Granja

- 10:00 AM – 12:00 PM Casa abierta del Centro de Salud de Big Sur.  
Visita y conoce a nuestros miembros.
- 12:00 noon — 4:00 PM Celebración en la Granja (Grange)  
Comida • Amigos • Diversión • Música  
y Actividades para niños.

### FROM THE PRESIDENT

The idea of a medical facility in our community was fueled by a handful of visionaries over 30 years ago. The Big Sur Health Center opened its doors on October 8, 1979 at the Big Sur Grange. Looking back over those 30 years, that same fuel of determination and resourcefulness continues to ignite the Board and Staff today to envision the next 30 years of sustainable healthcare services and a healthy community.

As President of the Board of Directors, I am honored to invite you, the community, to come back to where it all started and celebrate with us our 30th anniversary, Saturday, September 12 at the Big Sur Grange.

I look forward to celebrating with all of you!

*Carlos Vasquez, Board President*

### DE PARTE DEL PRESIDENTE

La idea de una instalación médica en nuestra comunidad fue encendida por un puñado de soñadores hace 30 años. El Centro de Salud de Big Sur abrió sus puertas el 8 de octubre de 1979 en la granja de Big Sur. Mirando hacia atrás en esos 30 años, esa misma flama de determinación y autosuficiencia continúa encendiendo hoy a la Mesa Directiva y Personal, con la visión de los siguientes 30 años de servicios sustentables al cuidado de una comunidad saludable.

Como Presidente de la Mesa Directiva tengo el honor de invitar a ustedes, la comunidad, a regresar a donde todo comenzó y celebrar con nosotros nuestro 30 aniversario, el sábado 12 de septiembre en la Granja de Big Sur (Big Sur Grange).

Estoy ansioso de celebrar con ustedes.

*Carlos Vasquez, Board President*

## DENTAL FAIR A HUGE SUCCESS

On April 18, 2009, Big Sur Health Center held its First Annual Dental Health Fair. Over sixty participants received exams by dentist, John Nardone, DDS, while hygienist Shirlie Smith, APRDH, offered cleanings. Enthusiastic assistant Esmeralda Sanchez, RDA, provided oral health care and nutrition education.

Participants received a free “goody bag” and enjoyed healthy snacks and non-sugar drinks, with recycled, biodegradable cups and plates taken later to Captain Cooper School for composting in the garden.

Volunteers Nadine Clark and Selena Perez took photos of each child who attended. The photos were placed in tooth-shaped frames, which the children decorated to take home as a memory of their dental experience.



## FERIA DENTAL ÉXITO ENORME

El 18 de abril del 2009, el Centro de Salud de Big Sur tuvo su primera feria anual de salud dental. Más de sesenta participantes recibieron exámenes por el doctor John Nardone, DDS, mientras que la higienista Shirlie Smith, APRDH, ofreció limpiezas. La entusiasta asistente Esmeralda Sánchez, RDA, proveyó cuidados de salud oral y educación nutricional.

Los participantes recibieron una “bolsita de cositas” y disfrutaron de bocadillos saludables y bebidas sin azúcar en vasos y platos reciclables y biodegradables que después fueron llevados

a la escuela Capitán Cooper para abono en el jardín.

Voluntarias Nadine Clark y Selena Perez tomaron fotografías de cada niño que asistió. Las fotografías fueron puestas en marcos en forma de muelas, con decoraciones de los mismos niños como recuerdo de su experiencia dental.

## SOMETHING TO SMILE ABOUT

Come try out the Health Center’s new dental service and leave with a beautiful smile! On the 2nd Tuesday of each month, Shirlie Smith, Registered Dental Hygienist, is on-site to provide preventative dental care. Shirlie is assisted by Esmeralda Sanchez, Registered Dental Assistant and Dental Coordinator, who also offers bilingual oral health education and nutrition information. Both Shirlie and Esmeralda bring many years of experience along with their friendly, caring services.

Cleaning and screening exams provided to all ages. Flouride treatments and varnishes available for children. If problems are identified, Esmeralda will help you schedule an appointment for needed treatment.

We are currently seeking additional funding for equipment to make it possible for dentist, Dr. John Nardone, to provide dental treatments on-site at the Health Center (see our wish list elsewhere in ¡Salud!).

Dental insurance currently accepted: Delta Dental, Premier, Access Dental, MediCal. If you have a dental plan other than those listed, please call the health center to determine eligibility.

Shirlie’s schedule fills up rapidly, so call Fela soon, at 667-2580, to reserve a time and have something to smile about!



*Photos Sharen Carey 2009*

## ALGO PARA SONREÍR

¡Ven y prueba el nuevo servicio dental del Centro de Salud y sal con una bonita sonrisa! El segundo martes de cada mes, Shirlie Smith, higienista dental registrada, esta en sitio para proveer cuidado dental preventivo. Shirlie es asistida por Esmeralda Sánchez, asistente dental registrada y coordinadora dental, quien también ofrece educación oral bilingüe e información nutricional. Ambas Shirlie y Esmeralda traen con ellas muchos años de experiencia aunado con sus servicios cuidadosos y amigables.

Limpiezas y exámenes son proveídos para todas las edades. Tratamientos de fluoruro y barnizados están disponibles para niños. Si problemas son identificados, Esmeralda les ayudará a programar una cita para el tratamiento requerido.

Nosotros actualmente estamos buscando fondos adicionales para equipo dental para hacer posible para el dentista, Dr. John Nardone, proveer tratamientos dentales en sitio en el Centro de Salud (ver nuestra lista de deseos en otro lugar en ¡Salud!).

Seguros dentales actualmente aceptados: Delta Dental, Premier, Access Dental, MediCal. Si tú tienes algún otro plan de seguro que no sea aquellos enlistados por favor llama al centro de salud para determinar elegibilidad.

El horario de citas de Shirlie se llena rápidamente, llama a Fela rápido al 667-2580, para reservar un lugar y tener ¡algo para sonreír!

## WHY SHOULD I GET ACUPUNCTURE?

Acupuncture is good for a wide variety of maladies including pain, sprains, depression, improving mental clarity, focus, concentration and memory, boosting energy, improving sleep, reducing stress, and boosting the immune system. The acupuncture clinic is “community style” where everyone is sitting in chairs. There are “ear seeds” for children or others who don’t like needles. Treatments are by donation.

The Acupuncture Clinic is held on the 2nd and 4th Wednesdays of the month from 5pm to 8pm. Private appointments are available by calling Sue Malinowski at 831-402-5004.

## THE CHIROPRACTOR’S CORNER

Our local chiropractor, Dr. Wirth, has been at the clinic for several months, and is available to the community on Monday and Thursday mornings, by appointment.

Using drug free, non-invasive, hands-on care, chiropractors assess, diagnose and treat disorders of the spine, nervous system, and joints of the extremities. The primary goal of chiropractic manipulation, also referred to as an adjustment, is to treat areas of decreased function of the joints, thereby reducing pain and improving joint function and overall health. Adjustment is a highly specialized procedure that rarely causes discomfort. A chiropractor adapts the procedure to fit the needs of each patient. Many people will notice an improvement of their symptoms immediately following a treatment. Relieving the symptoms is important, but improvement and maintenance of spinal health is another goal of chiropractic care. Specific home care, supportive exercises, and nutritional advice may all be part of the treatment plan.

If you have any questions, please call Dr. Wirth at 667-2181. Remember, keep your spine in line, and feel fine!

## ¿POR QUÉ DEBO DE AGARRAR ACUPUNTURA?

Acupuntura es buena para una gran variedad de malestares incluyendo dolor, torceduras, depresión, mejora la claridad mental, enfoque, concentración y memoria, impulsa la energía, mejora el sueño, reduce el estrés, impulsa el sistema inmunológico. La acupuntura se ofrece “estilo comunitario” donde cada uno esta sentado en una silla. Hay “semillas de oreja” para niños y aquellos que no les gustan las agujas. Tratamientos son ofrecidos a base de donaciones.

La clínica de acupuntura es conducida el segundo y cuarto miércoles de cada mes de las 5 a las 8 pm. Citas privadas están disponibles llamando a Sue Malinowski al 83-402-5004.

## LA ESQUINA DEL QUIROPRÁCTICO

Nuestro quiropráctico local, Dr. Wirth, ha estado en la clínica por algunos meses, y esta disponible para la comunidad los lunes y jueves por la mañana, previa cita.

Usando cuidados a mano, libres de drogas, no invasivo, quiroprácticos evalúan, diagnostican y tratan anomalías de la espina, sistema nervioso y ligaduras de las extremidades. La meta primaria de la manipulación quiropráctica, también referida a nosotros como ajuste, es el tratamiento de áreas de función decrecida de las ligaduras, conectado a eso, reduce el dolor y mejora la función de las ligaduras y salud en general. Ajuste es un procedimiento altamente especializado que raramente causa molestia. El quiropráctico adapta el procedimiento para cubrir las necesidades de cada paciente. Mucha gente notará un mejoramiento de sus síntomas inmediatamente después del tratamiento. Libramiento de los síntomas es importante, pero el mejoramiento y mantenimiento de la salud espinal es otra meta del cuidado quiropráctico. Cuidados específicos en casa, ejercicios de apoyo y consejos nutricionales pueden ser todo parte de un plan de tratamiento.

Si tienes una pregunta por favor llama al Dr. Wirth al 667-2181. Recuerda, ¡mantén tu espina en línea y siéntete en forma!

## ANGELS AND DONORS

We would like to thank the following for their generous 2009 support:

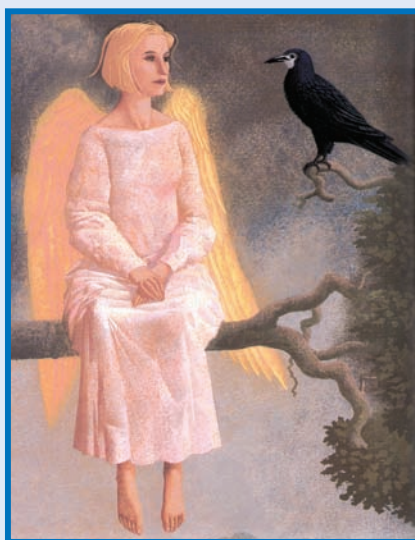
- Blue Shield of California Foundation
- Center for Civic Partnerships
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of the Community Foundation for Monterey County
- First 5 Monterey
- Harden Foundation

Individual angels, anonymous contributors, and volunteers — we couldn’t do it without you!

## MORE THANKS

BSHC wishes to thank the following for their donations to the Fall 2008 Health Fair: Earthbound Farm and Costco for food donations.

We also would like to thank the following for their contributions to ¡Salud!: Bill Burleigh and Kodiak Greenwood for photographs and Bob’s Print Center in Carmel or donating the design and layout.



## ÁNGELES Y DONADORES

Nosotros queremos agradecer a los siguientes por su generoso apoyo en este 2009:

- Blue Shield of California Foundation
- Center for Civic Partnerships
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of the Community Foundation for Monterey County
- First 5 Monterey
- Harden Foundation

Ángeles individuales, contribuyentes anónimos, y voluntarios – ¡no lo hubiéramos logrado sin ustedes!

## GRACIAS A MÁS

BSHC (por sus siglas en ingles) desea agradecer a los siguientes por sus donaciones para la feria de la salud de otoño del 2008: Earthbound Farms y Costco por su donación de alimentos.

Tambien, gracias por donaciones para ¡Salud!: Bill Burleigh y Kodiak Greenwood por fotografías, Bob’s Print Center por diseño gráfico.

# THE POWER OF GIVING: OR HOW CAN YOU HELP? LET US COUNT THE WAYS

The health center is not government supported. Fees collected for professional services pay for less than one-half of the cost of operating the health center. Grants and contributions from generous donors like you are the cornerstone of our support!

Gifts can be given in memory of a friend, family member or colleague. Commemorate a special occasion: a birth, birthday, anniversary, or personal milestone. Honor an individual with a special tribute. Your contribution will help us sustain our services and keep pace with advances in technology.

**Purchase or contribute toward the purchase of one of the following:**

**Equipment with list price**

Nomad portable dental x-ray machine. . . . .	\$ 6,300
Portable x-ray case . . . . .	\$400
Mobile exam light . . . . .	\$1,100
Dexis digital x-ray software system . . . . .	\$12,000
Dexis laptop . . . . .	\$1,500
ProQuest portable dental delivery system . . . . .	\$5,800
Dental exam chair . . . . .	\$3,100
Three exam room computer stands . . . . .	\$900

**Contribute to general program support or specify an area of interest:**

- Community Education
- Endowment Program
- Dental Health Service
- ¡Salud! Newsletter

**Volunteer for a Committee or Special Event**

– our volunteers are our most valuable asset!!!

- 30th Anniversary Celebration  
(it's not too late to lend a hand)
- Fundraising Committee (special events)
- Health Fairs (fall-health, spring-dental)
- Outreach Committee (community education)

No contribution is too small! All contributions will be gratefully received and acknowledged.

## PACIFIC VALLEY SCHOOL PAINTS THE K-RAIL

As part of our Ambassadors for the Arts and Environment program, the students of our school have an outreach goal of spreading our creative knowledge and skills to the community, as a service. This program is based on the students learning through serving others. In this case, we turned an unsightly wall into a source of beauty and inspiration to all who pass by. Another concept, “Art Heals”, may apply here, in that those who go to the Health Center to seek care for pain and illness may get an extra boost of healing energy from the painted joy they encounter at the entryway.

The atmosphere of this project was that of pure fun. The students



Photos: Sharen Carey 2009

“hatched” ideas, both individually and as pairs and groups, and commenced to paint with a lot of obvious enthusiasm. When all was done, the walls had become a 50 foot long fantasyland. The students were so pleased, that many signed their work with great pride. Some say that the source of health lies in the zest, will, and purposefulness of living. That day, we certainly provided a lively demonstration!

— Dave Allen, teacher, Art/Science/Gate

# EL PODER DE DAR: ○

## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR? PERMÍTENOS ENLISTAR LAS MANERAS

El centro de salud no es apoyado por el gobierno. Los pagos recaudados por los servicios profesionales prestados cubren menos de la mitad de los gastos del centro de salud. Becas y contribuciones de donadores generosos como tú son el pilar fundamental de nuestro soporte!

Regalos pueden ser dados en memoria de algún amigo, miembro de la familia o colega. Conmemorar una ocasión especial: un nacimiento, cumpleaños, aniversario, o un logro personal. Honrar a algún individuo como un tributo especial. Tus contribuciones nos ayudaran al sustento de nuestros servicios e ir al mismo paso con los avances de la tecnología.

### Compra o contribuye a la compra de uno de los siguientes:

#### Equipo con precio enlistado

Máquina dental portátil de rayos x Nomad . . . . .	\$ 6,300
Caja para máquina portátil de rayos . . . . .	\$400
Luz movable de exanimación . . . . .	\$1,100
Software Dexis del sistema digital de rayos . . . . .	\$12,000
Dexis laptop . . . . .	\$1,500
Sistema dental de entrega portátil ProQuest . . . . .	\$5,800
Sillón de exanimación dental . . . . .	\$3,100
Tres banquillos para computadoras . . . . .	\$900

### Contribuye al programa general de apoyo o específica alguna área de interés:

- Educación a la comunidad
- Servicios de salud dental
- Programa de fondo monetario
- Publicación de noticias ¡Salud!

### Se voluntario en algún comité o evento especial

- ¡ nuestros voluntarios son nuestra ayuda más valiosa!
- Celebración de nuestro 30 aniversario (todavía no es muy tarde para darnos una mano)
- Comité de recaudación de fondos (eventos especiales)
- Ferias de Salud (otoño-salud, primavera-dental)
- Comité de difusión (educación a la comunidad)

¡No hay contribución que sea muy pequeña! Todas las contribuciones serán recibidas con agradecimiento y tomadas en cuenta.



## LA ESCUELA DE PACIFIC VALLEY PINTA LA BARDA DE CONTENCIÓN

Como parte de nuestros Embajadores del programa de las Artes y el Medioambiente, los estudiantes de nuestra escuela tienen una meta de difusión para esparcir a la comunidad nuestro conocimiento creativo y habilidades, como un servicio. Este programa esta basado

en el aprendizaje de los estudiantes a través de servir a los demás. En este caso, nosotros cambiamos una barda desagradable a una fuente de belleza e inspiración para todos los que pasen por ahí. En otro concepto, “El Arte Alivia” puede aplicar aquí, dentro de esto, esos quienes van al Centro de Salud a buscar cuidados para el dolor y enfermedades pueden obtener un extra empuje de la energía de alivio de la dicha pintada que ellos encontraran a su paso de la entrada.

La atmosfera de este proyecto fue diversión pura; los estudiantes “encubaron” ideas, ambas individualmente y en pares

o grupos y comenzaron a pintar con mucho del obvio entusiasmo. Cuando todo fue hecho, la barda se había convertido en 50 pies de fantasía. Los estudiantes estaban tan complacidos que muchos firmaron su obra con mucho orgullo. Algunos dicen que la fuente de la salud descansa en la emoción, deseo y el entero propósito de vivir. Ese día ¡nosotros ciertamente proveímos una viva demostración!

## BIG SUR HEALTH CENTER ART SHOW

*“Recovered & Renewed –  
A Year Later”*

**September 27th to October 4th  
at The Restaurant at Ventana**

The Big Sur Health Center is excited to present another Art Show! We have invited 36 Big Sur artists to participate in a collaborative show reflecting what our community has experienced since the Basin Complex Fire and the power of healing that happens within each of us.

Each Artist will create one original piece in a variety of art mediums, keeping to a 12 x 12 format. Cynthia Johnson-Bianchetta (one of the artists) will act as the Curator. This Show is open to the public and we encourage each of you to come and bid on a piece created by your favorite Artist(s). The Silent Auction format runs the entire week of the Show, benefiting the Big Sur Health Center and our local Artists.

The Art Show Committee thanks Ventana Inn & Spa for hosting this Show and we look forward to seeing all of you there! Please contact us if you have any questions regarding this Show.

- Patte Kronlund, Co-Chair Fund Development, Big Sur Health Center - pattekronlund1@aol.com
- Tina Harlow, GM @ Ventana Inn & Spa and Director, Big Sur Health Center - tharlow@jdvhotels.com
- Cynthia Johnson-Bianchetta, Artist and Curator of Art Show - cjohnsonbianchetta@earthlink.net
- Branham Rendlen, Artist - branhamrendlen@earthlink.net



*Art: Kim Theobald, 2006 Angel Art Show  
Photo: Patte Kronlund*

## SHOW DE ARTE DEL CENTRO DE SALUD DE BIG SUR

*“Recuperados y Renovados –  
Un Año Después.”*

**Del 27 de septiembre al 4 de octubre  
en el Restaurante de Ventana**

¡El Centro de Salud de Big Sur esta emocionado en presentar otro Show de Arte! Hemos invitado a 36 Artistas de Big Sur a participar en un show de colaboración reflejando lo que nuestra comunidad ha experimentado desde el incendio the Basin Complex y la fuerza de curación que ocurre dentro de cada uno de nosotros.

Cada Artista creara una pieza original en una variedad de médiums de arte manteniendo el formato de 12 x 12. Cynthia Johnson-Bianchetta (una de las artistas) Actuará como sanadora. Este Show esta abierto para el publico y nosotros exhortamos a cada uno de ustedes a venir y apostar en una creación de su artista favorito. La Subasta en Silencio estará corriendo la semana entera del show a benéfico de El Centro de Salud de Big Sur y nuestros artistas locales.

El Comité del Show de Arte agradece a Ventana Inn & Spa por ser el anfitrión del Show y ¡esperamos verles a todos ahí! Por favor contáctanos si tienes preguntas concnientes a este Show.

- Patte Kronlund, Co-Chair Fund Development, Big Sur Health Center - pattekronlund1@aol.com
- Tina Harlow, GM @ Ventana Inn & Spa and Director, Big Sur Health Center - tharlow@jdvhotels.com
- Cynthia Johnson-Bianchetta, Artist and Curator of Art Show - cjohnsonbianchetta@earthlink.net
- Branham Rendlen, Artist - branhamrendlen@earthlink.net

## WE ARE “LIVE”

Our electronic medical record system is finally up and running smoothly. All your health records are now stored on a high-security, password-protected computer system in San Diego and will be safe and secure should there be a disaster that damages or destroys the health center.

Our new system allows us to instantly transfer health information to a specialist, hospital or other medical office. Alternatively, medical records can be copied to a CD and sent wherever you request. Medical records will only be transferred with your permission!

Not only does this new high-speed system assure privacy and protection of your health records, it will save a significant amount of paper as part of our commitment to green practices.

## ESTAMOS “EN VIVO”

Finalmente, nuestro sistema electrónico de archivamiento médico está instalado y trabajando sin problemas. Todos tus historiales de salud están resguardados en un sistema computarizado de salud de alta seguridad, protegido por código de acceso en San Diego y estarán a salvo y seguros si un desastre dañara o destruyera el centro de salud.

Ahora nosotros podemos transferir instantáneamente información de salud a algún especialista, hospital o alguna otra oficina médica. Alternativamente, historial médico puede ser copiado a un CD (disco compacto) y ser mandado a donde tu lo requieras. ¡Historial médico solamente será transferido con tu permiso!

No solamente este nuevo sistema de alta velocidad garantiza la privacidad y protección de tu historial de salud sino también ahorrará una significativa cantidad de papel como parte de nuestro compromiso a prácticas ambientales “verdes”.

## INFLUENZA PREVENTION — A SHARED RESPONSIBILITY

On June 11, 2009, the World Health Organization (WHO) announced that a world-wide pandemic of Influenza A H1N1 (previously known as Swine Flu) was underway.

As of this writing (August 10, 2009), with more than 70 countries reporting Influenza H1N1 cases, the United States continued to record the largest number of individuals with H1N1 - over 43,000 cases and 436 deaths. The good news is that most people in the United States who have become ill with H1N1 Influenza have recovered without any medical treatment.

California has reported the 4th largest number of cases. The incidence of infection is predicted to rise this coming flu season, so it is up to each one of us to help prevent its spread! Guidelines for flu prevention remain the same:

- **Get a flu shot** this fall (ages 6 months and older) — (free flu shots at the October 6th health fair)
- **Practice good hygiene** (cover the nose and mouth with a tissue to cough or sneeze, then discard the tissue; wash hands frequently with soap & water or an alcohol-based cleaner.)
- **Stay home** if you are sick with flu-like illness (symptoms include: fever — 100°F or 37.8°C plus sore throat and/or cough).
- **Stay informed** — Call your health center staff if you have any questions or concerns regarding the flu.

### More information at:

[www.co.monterey.ca.us](http://www.co.monterey.ca.us) or call 1-831-755-4521

[www.cdc.gov/H1n1flu/update.htm](http://www.cdc.gov/H1n1flu/update.htm) or call 1-800-CDC-INFO



## PREVENCIÓN DE LA INFLUENZA — UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

El 11 de junio del 2009, La organización mundial de la salud (WHO) anunció que una pandemia mundial de influenza A H1N1 (previamente conocida como gripe Swine) estaba en camino.

En el momento de este escrito (10 de Agosto del 2009), con más de 70 países reportando casos de Influenza H1N1, los Estados Unidos continúan reportando el record más alto de individuos H1N1 - más de 43,000 casos y 436 muertes. La buena noticia es que la mayoría de la gente en los Estados Unidos que han enfermado con la influenza H1N1 se han recuperado sin ningún tratamiento médico.

California ha reportado el 4to lugar en número más grande de casos. La incidencia de infección se ha predicho elevará ésta próxima temporada de gripa, ¡es responsabilidad de cada uno de nosotros ayudar a prevenir la propagación! Las normas para la prevención de la gripa permanecen igual:

- **Vacúnate contra la gripa este invierno** (edad 6 meses en adelante) — (vacunas gratis el 6 de octubre – feria de la salud)
- **Practica buena higiene** (cubre tu nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar, después desecha el pañuelo, lávate las manos con frecuencia con jabón y agua o con un limpiador a base de alcohol.)
- **Quédate en casa** si tienes gripa o una enfermedad tipo gripa (síntomas incluyen: fiebre- 100°F o 37.8°C y dolor de garganta y/o toz).
- **Mantente informado** – Llama al personal de tu centro de salud si tienes preguntas o preocupaciones concernientes a la gripe.

### Más información en:

[www.co.monterey.ca.us](http://www.co.monterey.ca.us) o llama al 1-831-755-4521

[www.cdc.gov/H1n1flu/update.htm](http://www.cdc.gov/H1n1flu/update.htm) o llama al 1-800-CDC-INFO



## ANNUAL FALL HEALTH FAIR

TUESDAY, OCTOBER 6TH  
NOON-5:00 PM

Mark your calendars and don't miss this year's health fair! After many requests, we have extended our hours to help accommodate your work schedule. Back by popular demand: blood sugar & cholesterol testing, blood pressure checks, flu shots, and plenty of delicious & healthy snacks. CHOMP's Bloodmobile will be on-site, so don't forget to sign up with Fela to reserve a time to donate. Remember, all activities are free to the community!



## FERIA ANUAL DE LA SALUD OTOÑO

MARTES 6 DE OCTUBRE  
DE LAS 12 A LAS 5:00 PM

¡Marca tu calendario y no faltes a la feria de la salud de este año! Después de muchas peticiones, nosotros hemos extendido nuestro horario para acomodarnos con tu horario de trabajo. De regreso por demanda popular: exámenes de azúcar en la sangre y colesterol, presión sanguínea, vacunas para la gripa, y una plena cantidad de deliciosos y saludables bocadillos. El automóvil de sangre de CHOMP estará en sitio, no te olvides de hacer una cita con Fela para donar sangre ese día. Recuerda que ¡todas las actividades son gratuitas para la comunidad!

*The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community. We provide quality health-care through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and center on patient needs. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.*

*El Centro de Salud de Big Sur es un centro no lucrativo que existe al servicio de las necesidades de salud y bienestar de la comunidad de Big Sur. Nosotros proveemos cuidados de salud de calidad a través de maneras tradicionales y complementarias que son sensibles culturalmente y se centran en las necesidades del paciente. Es nuestra búsqueda ser un compañero de porvida para todos en Big Sur, sin importar sus necesidades o habilidad de pagar.*

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

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

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Lynda Sayre

Translation: Carlos Vasquez

Graphic design and layout donated by Bob's Print Center

Printed by Bob's Print Center

El Centro de Salud de Big Sur es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! es impresa en la primavera y otoño en papel reciclado. ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinadora Editorial: Lynda Sayre

Traducción: Carlos Vásquez

Diseño grafico donado por Bob's Print Center

Impresa por Bob's Print Center



*Art: Pacific Valley Students*

*Photo: Bill Burleigh*

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

**Return Service Requested**

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