



Uvalde
Memorial
Hospital

June 2021

UMHHealthy

BETTER HEALTH BEGINS HERE

Turn those worries around

WE ALL WORRY. However, if you find yourself worrying about many things every day or if you can't turn off your worrying, you may have a problem.

If worry is taking a toll on you, try these steps to get it under control:

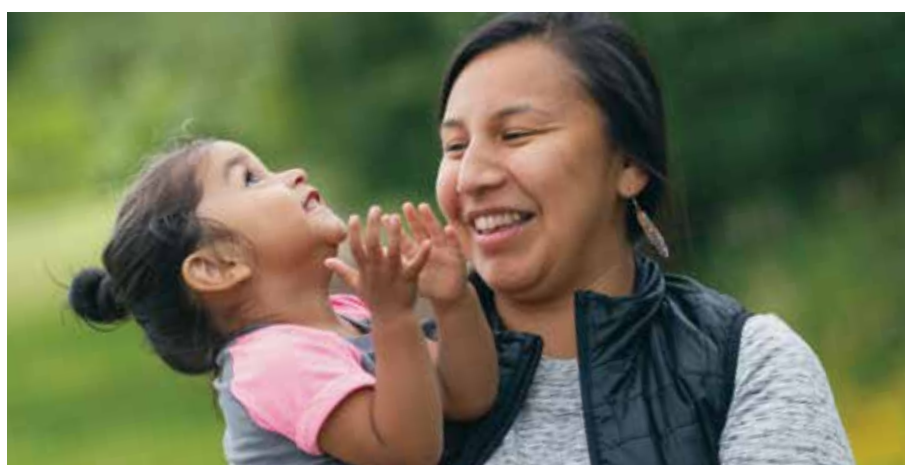
- ✓ **Make a worry list.** Schedule a time every day to read it over. Set a 15-minute timer and when the timer goes off, carry on with your life.
- ✓ **Pick which worries are solvable.** Make plans to resolve them.
- ✓ **Distract yourself in a healthy way.** Exercise can relieve tension and stress. Deep breathing exercises can calm and quiet negative thoughts.
- ✓ **Live in the present.** Worry often involves what-ifs about future or past events. Try to stay focused on the present.
- ✓ **Talk about your concerns.** Tell a friend what you're worried about. It can help put things in perspective. Other people may offer solutions that might not have occurred to you too.

Source: Helpguide.org

▶ **Is stress hurting your health?** If you need a doctor, call **830-278-6251**.



Chèrie L.
Hauptmeier, D.O.
Uvalde Family Practice



Evite atormentarse por esas preocupaciones que nos rodean

TODOS NOS PREOCUPAMOS. No obstante, si cada día se preocupa por muchas cosas o no puede evitar hacerlo, es posible que tenga un problema.

Si la preocupación está pasando factura, pruebe estos pasos para controlarla:

- ✓ **Haga una lista de preocupaciones.** Organice un horario cada día para repasarla. Fije un temporizador de 15 minutos y cuando el temporizador se apague, continúe con su vida.
- ✓ **Elija qué preocupaciones se pueden resolver.** Haga planes para resolverlas.
- ✓ **Distráigase de manera saludable.** El ejercicio puede aliviar la tensión y el estrés. Los ejercicios de respiración profunda pueden calmar y silenciar los pensamientos negativos.
- ✓ **Viva en el presente.** Las preocupaciones a menudo tienen que ver con situaciones que sucedieron en el pasado o que sucederán en el futuro. Trate de concentrarse en el presente.
- ✓ **Hable sobre sus inquietudes.** Cuénteles a un amigo lo que le preocupa. Esto puede ayudar a poner las cosas en perspectiva. Otras personas también pueden ofrecer soluciones que quizás no se le han ocurrido a usted.

Fuente: Helpguide.org

▶ **¿El estrés daña su salud?** Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al **830-278-6251**.



What to pack for a day in the sun

☀️ **Sunscreen.** Choose one with an SPF of at least 30.

👒 **A hat.** The brim should be wide enough to shade your head, neck and face.

🕶️ **Wraparound sunglasses.** These block UV rays.

☂️ **A beach umbrella or tent.** Make your own shade!

👕 **Cover-up clothing.** Bring lightweight clothes that you can put on easily.

Cómo equiparse para pasar su día al sol

☀️ **Protector solar.** Elija uno con un FPS de al menos 30.

👒 **Un sombrero.** El ala debe ser lo suficientemente ancha como para cubrir la cabeza, el cuello y la cara.

🕶️ **Gafas de sol envolventes.** Estas bloquean los rayos UV.

☂️ **Una sombrilla de playa o una tienda de campaña.** ¡Cree su propia sombra!

👕 **Ropa que cubra.** Lleve ropa liviana que pueda ponerse con facilidad.

Sources/Fuentes: American Academy of Dermatology; Centers for Disease Control and Prevention

“Daily use of sunscreen is very important to prevent skin cancer and sun damage to your skin. Apply SPF 30+ to your skin 30 minutes prior to sun exposure. Wear large-brimmed hats and long-sleeved, lightweight clothing when possible.”



Thomas J. Nordwick,
FACHE
CEO/Administrator

Keep up the good work!

These have been challenging times for everyone throughout the world. The pandemic continues to linger into summer, but our vaccination efforts over the past 16 weeks have helped to curtail it. Our staff coordinated weekly community vaccinations as our area's vaccination hub. We could not have accomplished this without the help of our community.

This pandemic has taught us the value of proper hygiene, challenged us with social distancing and given us an appreciation for video technology. Our world will likely never be the same, but with mutual respect, attention to the lessons we have learned and mass vaccinations, we will once again be able to enjoy the company of family and friends.

¡Mantenga el buen trabajo!

Estos han sido tiempos difíciles para todos en todo el mundo. La pandemia se va a extender al verano, pero nuestros esfuerzos de vacunación durante las últimas 16 semanas han ayudado a reducirla. Nuestro personal coordinó las vacunaciones semanales en la comunidad como centro de vacunación de nuestra área. No podríamos haberlo logrado sin la ayuda de nuestra comunidad.

Esta pandemia nos ha enseñado el valor de una higiene adecuada, nos ha desafiado con el distanciamiento social y nos ha dado una apreciación por la videotecnología. Es probable que nuestro mundo nunca sea el mismo, pero con respeto mutuo, atención a las lecciones aprendidas y vacunaciones masivas, una vez más podremos disfrutar de la compañía de familiares y amigos.



You can add blood donation to the list of ways you can help our nation get through this pandemic. Fears about COVID-19 have been keeping people from giving blood. And the American Red Cross says the result is an urgent need for blood and platelet donors.



James A.
Kelly, M.D.
Sabinal Health
Clinic

The Red Cross estimates that someone in the U.S. needs blood every two seconds. Donated blood is used to help people who have:

- Cancer.
- Sickle cell disease.
- Chronic diseases.
- Injuries from accidents or fires.

It's used in lifesaving procedures, such as heart surgeries and organ transplants. And blood donors who have fully recovered from COVID-19 may have antibodies in their blood plasma. Their blood could help seriously ill COVID-19 patients.

There's no evidence that the coronavirus can be spread by blood transfusion. And blood centers are taking extra steps to protect donors and staff from the virus.

Are you healthy and interested in giving blood? You can contact these groups to ask about an appointment:

- AAB: aabb.org.
- American Red Cross: redcross.org.
- America's Blood Centers: americasblood.org.
- Armed Services Blood Program: <https://militaryblood.dod.mil>.
- Blood Centers of America: bca.coop.

Additional source: U.S. Food and Drug Administration



Commit to giving!

Sign up for our next blood drive on July 8 by visiting umhtx.org/events/blood-drive.

Ahora es urgente hacer donaciones de sangre

Puede agregar la donación de sangre a la lista de maneras de ayudar a nuestra nación a superar esta pandemia. Los temores sobre la COVID-19 han impedido que las personas donen sangre. Y la Cruz Roja Americana dice que el resultado es una necesidad urgente de donantes de sangre y plaquetas.

La Cruz Roja calcula que en los EE. UU. hay una persona que necesita sangre cada dos segundos. La sangre donada se utiliza para ayudar a las personas que padecen:

- Cáncer.
- Anemia de células falciformes.
- Enfermedades crónicas.
- Lesiones por accidentes o incendios.

Se utiliza en procedimientos para salvar vidas, como cirugías del corazón y trasplantes de órganos. Y los donantes de sangre que se han recuperado por completo de la COVID-19 pueden tener anticuerpos en el plasma sanguíneo. Su sangre podría ayudar a pacientes gravemente enfermos de COVID-19.

No hay pruebas de que el coronavirus se pueda propagar mediante una transfusión de sangre. Y los centros de sangre están tomando medidas adicionales para proteger a los donantes y al personal del virus.

¿Está sano y le interesa donar sangre? Puede comunicarse con estos grupos para preguntar sobre una cita:

- AAB: aabb.org.
- American Red Cross: redcross.org.
- America's Blood Centers: americasblood.org.
- Armed Services Blood Program: <https://militaryblood.dod.mil>.
- Blood Centers of America: bca.coop.

Fuente adicional: U.S. Food and Drug Administration



¡Comprométase a dar!

Inscríbese en nuestra próxima campaña de donación de sangre el 8 de julio visitando umhtx.org/events/blood-drive.

Well worth the trip

A six-hour drive to the UMH COVID-19 vaccine clinic was no roadblock for these grandparents

MELISSA AND TODD SHIPLEY will always have a place in their hearts for Uvalde Memorial Hospital (UMH).

“It will always be special to me,” Melissa says.

Unable to get a COVID-19 vaccine locally, the Plano residents drove to Uvalde (a round-trip distance of 750 miles) not once, but twice, for a chance to hug their grandbabies again.

For nearly a year, Todd and Melissa stayed home to help keep everyone safe from the coronavirus. They missed seeing their children and three young grandkids, though. They tried to make COVID-19 vaccine appointments in Plano but couldn't get in.

In the meantime, their Uvalde relatives encouraged them to register through the Uvalde Memorial Hospital/Uvalde Health Authority to get a vaccine. They did so, successfully.

“So we made the big trek,” Melissa says.

She says getting their shots at the Willie De Leon Civic Center in Uvalde was easy. She appreciated the kindness of the UMH nurses and other staff. The physical distancing, masking, cleaning and other COVID-19 practices felt very reassuring. Melissa even saw them sanitize the pen she used to complete a form.

“We felt very safe,” she says. “We got in and out quickly.”

In a few weeks, they returned to Uvalde for their second vaccine dose. After two more weeks, the Shipleys were considered fully immunized against COVID-19.

“We drove immediately to see the three grandbabies,” Melissa says. “That's all we wanted to do. We didn't want to travel or go to a restaurant. All we wanted to do was see those babies and our kids.”



Vale la pena el viaje

Un viaje de seis horas a la clínica de vacunas COVID-19 de UMH no fue un obstáculo para estos abuelos

MELISSA Y TODD SHIPLEY siempre tendrá un lugar en sus corazones para Uvalde Memorial Hospital (UMH).

“Siempre será especial para mí”, dice Melissa.

Al no poder recibir una vacuna contra el COVID-19 localmente, los residentes de el Plano viajaron a Uvalde (una distancia de ida y vuelta de 750 millas) no una, sino dos veces, para tener la oportunidad de abrazar a sus nietos de nuevo.

Durante casi un año, Todd y Melissa se quedaron en casa para ayudar a mantener a todos a salvo del coronavirus. Pero no vieron a sus hijos ni a sus tres nietos pequeños. Intentaron programar citas para la vacuna contra el COVID-19 en Plano, pero no lo consiguieron.

Mientras tanto, sus familiares de Uvalde les animaron a registrarse a través del Uvalde Memorial Hospital/Uvalde Health Authority para recibir una vacuna. Lo hicieron con éxito.

“Así que hicimos la gran caminata”, dice Melissa.

Dice que recibir las vacunas en el Centro Cívico Willie De Leon en Uvalde fue fácil. Valoró la amabilidad de las enfermeras de la UMH y de otros empleados. El distanciamiento físico, las mascarillas, la limpieza y otras prácticas relacionadas con el COVID-19 resultaron muy tranquilizadores. Melissa incluso los vio desinfectar la pluma que utilizaba para rellenar un formulario.

“Nos sentimos muy seguros”, dice. “Entramos y salimos rápidamente”.

En unas semanas volvieron a Uvalde para recibir su segunda dosis de vacuna. Después de dos semanas más, se consideró que los Shipleys estaban totalmente inmunizados contra el COVID-19.

“Condujimos de inmediato para ver a los tres nietos”, dice Melissa. “Eso es todo lo que queríamos hacer. No queríamos viajar ni ir a un restaurante. Todo lo que queríamos era ver a esos bebés y a nuestros hijos”.



Hospital happenings

JOIN US | ACOMPÁÑENOS

Information for each event can be found via:

Facebook page: @uvaldememorial

Email: k.radicke@umhtx.org

Website: umhtx.org/events

Phone: 830-217-0287

June is National Safety Month Junio es el Mes Nacional de la Seguridad

To celebrate, join us for one of our community events and learn skills that will better prepare you for an emergency—and help you feel safer.

Basic Life Support

(for healthcare providers)

- First Monday of the month (except holidays) from 8 AM to 1 PM. Limited to 6 people per class.

Heart Saver & First Aid Course

- Second Monday of the month from 8 AM to 4 PM. Limited to 9 people per class.

Safe Sitters Babysitting Training (for children)

- July 13 and August 3 from 8 AM to 4 PM. Limited to 10 people per class.

Register today!
¡Regístrese hoy!
830-217-0287
umhtx.org/events

Para celebrarlo, acompáñenos en uno de nuestros eventos comunitarios y aprenda habilidades que lo prepararán mejor para una emergencia, y le ayudarán a sentirse más seguro.

Soporte vital básico (para proveedores de atención médica)

- Primer lunes del mes (excepto festivos) de 8 AM a 1 PM. Limitado a 6 personas por clase.

Curso de primeros auxilios y reanimación cardíaca

- Segundo lunes del mes de 8 AM a 4 PM. Limitado a 9 personas por clase.

Entrenamiento para cuidar niños Niñeras seguras (Safe Sitters) (para niños)

- 13 de julio y 3 de agosto de 8 AM a 4 PM. Limitado a 10 personas por clase.



Connect with us on Facebook

facebook.com/uvaldememorial

Also be sure to visit us at umhtx.org.



June 2021

UMHEALTHY is published as a community service for the friends and patrons of UVALDE MEMORIAL HOSPITAL, 1025 Garner Field Road, Uvalde, TX 78801.

Information in UMHEALTHY comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your healthcare provider.

Models may be used in photos and illustrations.
2021 © Coffey Communications, Inc.
All rights reserved.