

210 South Prince Street, Lancaster PA 17602 • Phone: (717) 358-2017 • Fax: (717) 393-2017

## ANUNCIOS DE LA CLÍNICA

¿Sabías que empacar 10 cosas esenciales para una día de caminata y campamento al aire libre podría ser esencial para tu supervivencia?



"Empacar las 10 cosas esenciales" cuando vas de campamento al aire libre, en días de caminata, en un viaje de rutina, o cuando algo va mal es cuando realmente tu apreciarás el valor de llevar estos artículos que podrían ser de supervivencia.

El origen de empacar las 10 cosas esenciales fue establecida en 1930 por los **Montañistas**, una organización de base-pionera para escaladores y deportes al aire libre, para ayudar a las apersonas a estar preparados en situaciones de emergencia al aire libre. En ése entonces, la lista incluía un mapa, un compás, lentes de sol y protector solar, ropas extras, lampara/linterna, equipo de primeros auxilios, encendedor de fogata, fósforos, cuchillo y comida extra.

Hoy en día, la lista de las 10 sistemas esenciales es:

1. **Sistema de Navegacion:** mapa, compás, altímetro, GPS, PLB o mensje satelital
2. **Linterna:** de mano o cabeza con baterías extras
3. **Proteccion solar:** lentes de sol, ropas protectoras de sol y crema protectora
4. **Primeros auxilios:** incluye tus medicinas recetadas por el doctor, talco de pies Y repelente de insectos.
5. **Cuchillo:** más una caja de repuestos
6. **Fuego:** fósforos, encendedor, combustible/carbon para cocina o estufa
7. **Carpa/refugio/casa de campaña:** que debe llevarse en todo tiempo
8. **Comida Extra:** seca y liviana como quinoa, cuscus, arroz. Más de lo mínimo esperado.
9. **Agua Extra:** Más de lo mínimo esperado.
10. **Ropas Extras:** Más de lo mínimo esperado.

### ! FELICIDADES A TODOS LOS GANADORES DE LA RIFA DEL MES DE MAYO EN LA CLINICA!

Cuando llegas a tiempo a tu cita médica, calificas para participar en la rifa. Los premios de la Rifa incluyen champú, acondicionador, desinfectante de manos, lociones, jabón, y otros artículos de uso personal. Los pacientes reciben una mochila de color multusos. Gracias a todos los donantes que donan artículos de salud a nuestros pacientes.

### INSTRUCCIONES PARA RELLENADO DE RECETAS Y NUEVOS HORARIOS PEDIDO Y RECOJO DE MEDICINAS

Por favor, traiga sus botellas de medicinas a la clínica de WSHS durante horas de oficina o llame (717) 358-2012, con porlomenos 48 horas anticipadas.

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| Lunes     | 8:30am a 12pm & 4:30pm a 8pm |
| Miércoles | 8am a 12pm                   |
| Jueves    | 1:30pm a 5pm                 |

### GRACIAS POR LAS DONACIONES EN MAYO

EL TOTAL DE LAS DONACIONES EN ESPECIE FUE \$6.699.69

Asegúrate de tomar tus medicinas, vitaminas, caminar, beber suficiente agua y tomar el sol este verano.

### Descífralo

Audi/o-Oir  
Bi/o-Vida  
Brachi/o-  
Brazo

! En Mayo hemos celebrado el día de la Madres y la semana de apreciación a las Enfermeras. Muchas gracias por su apoyo a la clínica!

### CLASES DE DIABETES PARA LOS INVITADOS

La enfermera, Sra. Langenbach, empezara las clases de diabetes la 2do y 4to jueves de cada mes empezando en Junio 2021 desde 4:00-05:00pm. Contacte a las enfermeras de la clínica para mayor información.

### DIAS QUE LA CLÍNICA ESTÁ CERRADA

Lunes 14 de Junio - 05:00-08:00pm  
Lunes 5 de Julio - Día de la Independencia de USA

## HORAS DE ATENCIÓN

### Nuevos Horarios de Donación 2021

Lunes & Miércoles 9AM—12PM  
Lunes 4PM—7PM  
Jueves 1PM—4PM

La Clínica de Water Street Health Services no acepta artículos donados expirados, abiertos, o dañados porque no los podemos usar para nuestros pacientes.

| Día       | Médica               | Dental  | Registración            |
|-----------|----------------------|---------|-------------------------|
| Lunes     | 9 AM—12PM<br>5PM—8PM | CERRADO | CERRADO                 |
| Martes    | CERRADO              | CERRADO | 9 AM—12PM<br>1PM—4:30PM |
| Miércoles | 9AM—12PM             | CERRADO | CERRADO                 |
| Jueves    | 2PM—5PM              | CERRADO | 9AM—12PM                |

### PROTOCOLO DEL COVID-19

Todos los voluntarios y personal de WSHS deben tomarse la temperatura y documentarla en recepción al momento de llegar. Todos deben usar la mascarilla de protección en todo momento.