

Issue XIII
Summer 2026

HealthyMC.org
Published by Morrow County Health District

Living HEALTHIER

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

Inside This Issue

Pages 2-3

CEO Messages
Introducing Shiloh Erven, CEO

Pages 4-5

Ask The Expert- Tom Sanders
Pioneer Memorial Foundation
Introducing Nora McDonald, FNP
Introducing Russ Nichols, MD

Page 6

Summer Safety Tips

Page 7

MCHD FireMed
Grant Announcements

Page 8

Healthy Recipe
Longevity Awards

En
Español

La versión en español
del boletín comienza
en la página 9.



MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT
Excellence in Healthcare



“Summertime is always the best of what might be.”

— Charles Bowden

CEO *Message*

It doesn't seem that many months ago that I was telling everyone it was my pleasure to have been asked by the new board to come back and help the District get back on track; now, 12 months later, I am writing my final CEO message to all of you.

A year ago, the board tasked me with recruiting additional providers, hiring a new CFO, recruiting new or returning former staff who had left, and recruiting a new CEO. With the help of all our employees, we were able to do all of those items and more. MCHD has welcomed new providers: Dr. Emily Jack, Dr. Russ Nichols, and FNP Nora McDonald, a new CFO, Rick Worden, and a new permanent CEO, Shiloh Erven, marking a significant leadership transition. In addition, numerous former employees have come “back home” to work, and new employees have joined us and play an important role on our healthcare team.

In addition to the new services that have been added or brought back, I can assure you that Shiloh and the rest of the team will be announcing more in the coming budget year (July 1, 2026 – June 30, 2027). With the help of Rural Health Transformation Program funds, the next several years will be an exciting time for Morrow County Health District, and I have complete confidence in the leadership team and board to make good things happen.

With that said, I want to thank the Board of Directors, our great group of providers, and all members of the MCHD workforce for their support of the changes made over the past year. I also want to thank all the communities and people of Morrow County for their deep care for the Health District, Hospital, and Clinics. You are truly the ones who make a difference, and I will be forever grateful to have been part of this transformation.

Sincerely,

Bob Houser, (Former) CEO, FACHE

Where healthier is happening... **Boardman | Heppner | Ione | Irrigon | Lexington**

Introducing Shiloh Erven, CEO



July 1 marked the start of MCHD's new CEO, Shiloh Erven. Shiloh comes to Morrow County from Corvallis, where he has worked for Samaritan Health for the past 17 years, most recently as a healthcare executive. His expertise includes both physician practice management and financial management.

Shiloh is no stranger to small-town living. He grew up in rural northern Minnesota, where he developed a passion for ice hockey. He then moved to John Day and graduated from Grant Union High School. He furthered his education at Oregon State University, earning his Bachelor of Science, and then received his Master of Healthcare Administration from Pacific University.

When asked about moving to Morrow County, Shiloh says, *"My family and I are excited to move to a smaller community; Morrow County has been welcoming and is family-oriented, which aligns with our needs. I am ready to lead with a shared vision and want to hear from community members, employees, and physicians to create a plan that continues to strengthen Morrow County Health District. I understand rural healthcare- I have lived in rural communities, overseen rural primary clinics in smaller towns, and am familiar with the strengths and challenges of rural living. I view this opportunity as both a real privilege and a great responsibility to honor MCHD's mission of 'bringing essential health services to our rural communities that meet the unique needs of the people we serve,' while protecting and growing access to rural healthcare."*

Bob Houser, Interim CEO, says, *"Shiloh is an excellent choice, and I am excited for the District under his direction. He brings the skills and innovative means to identify new revenue streams, and I feel strongly employees will benefit under his leadership."*

In his free time, Shiloh enjoys spending time with his family and is ready to become familiar with the region. *"We are excited to explore the local areas and learn about each community."* He also enjoys golfing and playing ice hockey, with plans to play in the Tri-Cities area.

The City of Heppner has begun the Gilmore Street construction project which is currently impacting roads around Pioneer Memorial Hospital and Pioneer Memorial Clinic. While traffic patterns may change during the project, both Pioneer Memorial Hospital and Pioneer Memorial Clinic remains open and fully accessible.

Please follow posted detour and directional signage and allow for extra time to reach your appointment safely. If you have any questions regarding access, you can call our main line at (541) 676-5504. Thank you for your patience. We look forward to seeing you!

Ask The *Expert*

Tom Sanders

MCHD is now offering Pulmonary Function Testing (PFT) at Pioneer Memorial Hospital, performed by Respiratory Therapist, Tom Sanders, (CRT)(RRT).

Q. What is Pulmonary Function Testing?

A. Pulmonary Function Testing (PFT) is a non-invasive diagnostic tool that measures lung function. It can measure how quickly air moves in and out of your lungs and helps evaluate and manage respiratory conditions.

Q. What diseases are diagnosed by PFT's

A. PFT's help diagnose and monitor various respiratory conditions such as: Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), Scleroderma, Pulmonary Fibrosis and more. They can also be used for surgery evaluation and treatment monitoring.

Q. How can I schedule a PFT?

A. To schedule a PFT, please have your provider send your PFT order to Pioneer Memorial Hospital. Call **541-676-9133** for more information.



Pioneer Memorial Foundation

The Pioneer Memorial Hospital Foundation has announced a generous \$32,096 donation to the Morrow County Health District. The Pioneer Memorial Hospital Foundation is a nonprofit organization dedicated to improving health in Morrow County. In the past, they have funded capital items such as equipment for the Pioneer Memorial Hospital Emergency Room and Pioneer Memorial Clinic.

The foundation is governed by a board of unpaid volunteers from across Morrow County, including Linda LaRue, Shelley McCabe, Shanny Miller, Sherree Mahoney, Whitney Haguewood, Tonia Adams, and Andy Fletcher, with Cari Scrivner serving as Secretary. Morrow County Health District used this donation to purchase new chairs for patient rooms.

Morrow County Health District sincerely appreciates this generous contribution as we work together to enhance and expand healthcare services in Morrow County. To learn more about the Pioneer Memorial Hospital Foundation, including ways to support their mission, please visit HealthyMC.org.

Welcome To Our Team



Nora McDonald, FNP-C, AGACNP
Pioneer Memorial Clinic
Ione Community Clinic

Beginning July 1st, 2026, Nora McDonald, FNP-C, AGACNP began seeing patients at Pioneer Memorial Clinic, located at 130 Thompson Ave in Heppner, on Tuesdays and Thursdays. In addition, she sees patients at Ione Community Clinic, located at 365 W 3rd St in Ione, on Wednesdays. Nora was born and raised in the Willamette Valley (Eugene) and graduated from nursing school in La Grande. Inspired by an interest in physiology, she began her health care career as a registered nurse, spending many years in critical care at the Mayo Clinic and emergency care as a flight nurse. She then returned to school at the University of South Alabama to complete her Master of Science in Nursing, focusing on Nurse Practitioner training in family medicine and adult-gerontological acute care. Nora values hard work and promotes well-being through all stages of life. ***"I enjoy and am fulfilled by practicing medicine because in doing so, I use this skill set I have been given to serve, care, and aid others - both in times of health and challenge."*** Nora is married and has three children. She and her husband raise beef cattle and grow alfalfa hay on Rock Creek. She also enjoys hiking, camping, fishing, and hunting.

Beginning August 3rd, Dr. Nichols will bring his medical expertise in family medicine to Pioneer Memorial Clinic, located at 130 Thompson Ave in Heppner, OR. He will also see patients one day a week at Irrigon Medical Clinic, located at 220 N Main St in Irrigon, OR, and work in the Emergency Room at Pioneer Memorial Hospital, located at 564 E Pioneer Dr. in Heppner, OR.

Dr. Russel Nichols, a proud Heppner local, has been practicing medicine for over 25 years. He earned his bachelor's from Oregon State University in 1994. He then attended OHSU School of Medicine, where he received his Doctor of Medicine (MD). After graduating, he completed his residency in Spokane, WA.

Dr. Nichols takes a community-rooted approach to healthcare, prioritizing the community's overall well-being and meeting individuals where they are. ***"I am excited and ready to serve my patients, right here at home. I understand firsthand how challenging it can be to find rural providers, and I am deeply committed to helping to improve access to healthcare in Morrow County."*** While he provides full-spectrum primary care, he is passionate about family and sports medicine.

"I like to focus on the whole person across their lifetime. I want to empower them to live their lives at their full potential and to become the healthiest version of themselves." In his spare time, Dr. Nichols enjoys running, hiking, hunting, and fishing. He is also actively involved in the community through coaching.



Dr. Russ Nichols, MD
Pioneer Memorial Clinic
Irrigon Medical Clinic
Pioneer Memorial Hospital- ER

Summer Safety Tips

Warm weather and long days are perfect for outdoor sports and activities, exploring nature, swimming, traveling with family and friends, and making happy memories. Here are some safety tips to help you and those you love stay safer and healthier all summer long.



Water Safety

Whether your family is spending time in the pool, at the beach, or on a boat this summer, you should be aware of the proper safety precautions to follow. Parents of young children should:

Never leave your child unsupervised near or in water, including at or in the home or around any body of water, including a swimming pool. Remember that very young children can tumble headfirst into buckets, ice chests, tubs, outdoor water features, toilets, and other containers of water. Make sure any boating activities include proper flotation devices, like U.S. Coast Guard-approved life jackets, in case of an emergency. Consider learning CPR, especially if your child regularly participates in water activities.

Insect Stings, Ticks and Lyme Disease Prevention

Take care to protect yourself and your family from insect bites and stings, as well as ticks, which can spread Lyme disease. If you spend time outdoors, check yourself frequently for ticks, particularly your underarms, navel, behind your knees, and anywhere clothing rubs against your skin. If any of your loved ones are allergic to stings from bees or other insects, make sure you have emergency treatment with you before you leave the house and set out into the great outdoors.

Sun Damage to Eyes

Wearing UV-protection sunglasses can help shield your eyes from overexposure to ultraviolet light, which is associated with the development of cataracts, macular degeneration, pterygium (or surfer's eye, an abnormal growth on the white of the eye) and photokeratitis (sunburned eyes). Effective "shades" don't have to be expensive: any sunglasses that provide 95% to 100% UV protection do the job.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/summer-safety>

Morrow County Health District FireMed

Beginning January 1, 2026, Morrow County Health District transitioned from Tri-County Ambulance Association to Life Flight Network/Firemed for our emergency ambulance membership program. During this transitional period, there should not have been a lapse in coverage for anyone who was covered under the Tri-County plan.

Membership offers peace of mind for unexpected emergency transport expenses. Benefits cover you, your spouse or domestic partner, and any family members living at the same residence who are age 24 years old or younger, legally disabled, or age 65 years old or older. If transported, we simply bill your insurance. There are no deductibles and no extra co-pays.

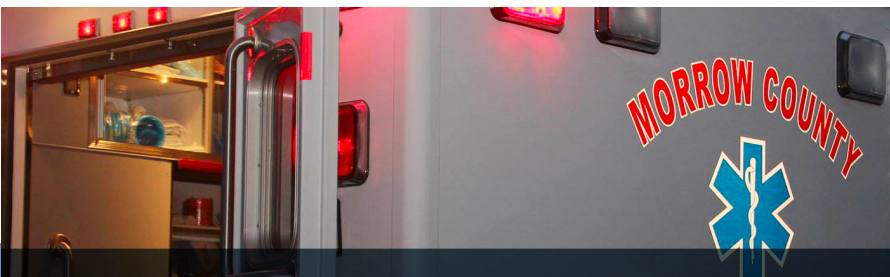
Your FireMed Basic Membership covers you and your household in over 64,500 square miles of Oregon. Your FireMed Plus Membership includes all FireMed Basic services as well as air medical transport coverage in over 200,000 square miles of Life Flight Network's service area throughout the Pacific Northwest and Intermountain West.

Please call LifeFlight directly for more information or with any questions at 800-982-9299.

*****Residents in Boardman, OR are covered under a different plan name that is reciprocal with MCHD FireMed to ensure coverage. Please call LifeFlight at 800-982-9299 for more information.*****

To view available plans and pricing or for more information, please visit HealthyMC.org.

If you are not currently a member and would like to enroll, please visit our website at HealthyMC.org to download the application form.



Grant Announcements

MCHD is excited to announce that we have been selected to receive funding from the Amazon Eastern Oregon Community Fund, supported by ChangeX and Amazon!

The grant funds were used to purchase a new CPR training mannequin, allowing us to continue offering reliable, safe, and realistic instruction. Thank you Amazon, for supporting our rural EMS team and community education in Morrow County!



The Rural Health Transformation Program (RHTP) is a landmark \$50 billion federal investment designed to overhaul rural healthcare delivery. Authorized by Congress and administered by CMS, the five-year program allows states to build sustainable access to care, enhance technology, and heavily invest in rural healthcare workforces. MCHD will receive the funds to be split the following ways:

- Pioneer Memorial Hospital will receive \$963,000.00
- Pioneer Memorial Clinic will receive \$100,000.00
- Irrigon Medical Clinic will receive \$100,000.00
- Lone Community Clinic will receive \$100,000.00

Stay tuned for more information on this exciting funding announcement!

Fish Tacos with Broccoli Slaw

These fish tacos, packed with crunch, are sure to please. Dinner will be on the table in less than 20 minutes.

 Calories

158 Per Serving

 Protein

20g Per Serving

 Fiber

3g Per Serving



<https://recipes.heart.org/en/recipes/fish-tacos-with-broccoli-slaw>

INGREDIENTS

1 cup water
4 firm white fish fillets (about 4 ounces each),
such as cod or halibut, 3/4 to 1 inch thick,
rinsed and patted dry
1 teaspoon chili powder
1/2 teaspoon ground cumin
1/8 teaspoon garlic powder
2 cups broccoli slaw
1/4 cup chopped, fresh cilantro
1 medium green onion (thinly sliced)
3 tablespoons light mayonnaise
2 tablespoons fresh lime juice
4 6-inch corn tortillas

DIRECTIONS

Pour the water into the pressure cooker. Place the steaming rack in the pressure cooker. Place the fish on the rack.

In a small bowl, stir together the chili powder, cumin, and garlic powder. Sprinkle the mixture over the fish. Secure the lid. Cook on high pressure for 4 minutes. Quickly release the pressure.

Meanwhile, in a medium bowl, stir together the broccoli slaw, cilantro, and green onion, tossing gently to combine. Stir in the mayonnaise and lime juice until blended.

Heat a small nonstick skillet over medium-high heat. Warm the tortillas, one at a time, turning until heated through. Transfer to a work surface. Place the fish on the tortillas. Top with the slaw. Serve immediately.

Honoring Excellence

On Friday, December 12th, MCHD celebrated our staff (full-time, part-time, and occasional part-time) at our annual Holiday/Longevity Banquet. Congratulations to our employees marking 5, 10, 15, and 20 years of service! Together, these add up to 115 years of dedication at MCHD!

El viernes 12 de diciembre, MCHD homenajeó a su personal (de tiempo completo, de medio tiempo y de medio tiempo ocasional) en su banquete anual de fin de año y reconocimiento por años de servicio. ¡Felicitaciones a nuestros empleados que cumplen 5, 10, 15 y 20 años de servicio! ¡En conjunto, suman 115 años de dedicación a MCHD!

Shawn Lieuallen (5 years, 5 años)
Sage Ferguson (5 years, 5 años)
Cynthia Wenberg (5 years, 5 años)
Katilyn Zinter (5 years, 5 años)
Lisa Spencer (10 years, 10 años)
Eileen McElligott (10 years, 10 años)
Pamela Piper (10 years, 10 años)
Edmund Rietman (15 years, 15 años)
Caroline Scrivner (15 years, 15 años)
Adam McCabe (15 years, 15 años)
Eric Hausinger (20 years, 20 años)



Pictured is Lisa Spencer and Katilyn Zinter

En la foto aparecen Lisa Spencer y Katilyn Zinter

Edición XIII
Verano 2026

HealthyMC.org

Publicado por el Distrito de Salud del Condado de Morrow

Living HEALTHIER

Una publicación para promover un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

En esta edición

Páginas 10-11

Mensajes del director ejecutivo
Presentamos a Shiloh Erven,
director ejecutivo

Páginas 12-13

Pregúntele al experto: Tom Sanders
Fundación Pioneer Memorial
Presentamos a Nora McDonald,
enfermera especializada en
atención primaria
Presentamos al Dr. Russ Nichols

Página 14

Consejos de seguridad para el verano

Página 15

MCHD FireMed
Anuncios de subvenciones

Página 16

Receta saludable



**MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT**
Excellence in Healthcare



“El verano siempre es lo mejor de lo que podría ser.”

— Charles Bowden

Mensaje del director ejecutivo

Parece mentira que hayan pasado solo unos meses desde que les decía a todos que era un placer para mí que la nueva junta directiva me hubiera pedido que volviera para ayudar al Distrito a retomar el rumbo; ahora, 12 meses después, les escribo mi último mensaje como director ejecutivo.

Hace un año, la junta directiva me encomendó incorporar más profesionales de la salud, contratar a un nuevo director financiero, contratar personal nuevo o reincorporar a exempleados que se habían marchado y seleccionar a un nuevo director ejecutivo. Con la ayuda de todos nuestros empleados, pudimos realizar todas esas tareas y más. MCHD ha dado la bienvenida a nuevos profesionales de la salud: la Dra. Emily Jack, el Dr. Russ Nichols y la enfermera especializada Nora McDonald. También se incorporaron un nuevo director financiero, Rick Worden, y un nuevo director ejecutivo permanente, Shiloh Erven, lo que representa una importante transición de liderazgo. Además, numerosos exempleados han regresado a MCHD, y se han incorporado nuevos empleados que desempeñan un papel importante en nuestro equipo de atención médica.

Además de los nuevos servicios que se han añadido o recuperado, les aseguro que Shiloh y el resto del equipo anunciarán más novedades durante el próximo ejercicio presupuestario (del 1 de julio de 2026 al 30 de junio de 2027). Gracias a los fondos del Programa de Transformación de la Salud Rural, los próximos años serán una época apasionante para el Distrito de Salud del Condado de Morrow, y tengo plena confianza en que el equipo directivo y la junta directiva lograrán grandes cosas.

Dicho esto, quiero agradecer a la Junta Directiva, a nuestro excelente grupo de profesionales de la salud y a todos los miembros del personal de MCHD por su apoyo a los cambios realizados durante el último año. También quiero agradecer a todas las comunidades y personas del condado de Morrow por su profundo aprecio por el Distrito de Salud, el Hospital y las Clínicas. Ustedes son quienes realmente marcan la diferencia, y estaré eternamente agradecido de haber formado parte de esta transformación.

**Atentamente,
Bob Houser, exdirector ejecutivo, FACHE**

Donde la salud sucede... **Boardman | Heppner | Ione | Irrigon | Lexington**

Presentamos a Shiloh Erven, director ejecutivo



El 1 de julio marca el inicio de la gestión del nuevo director ejecutivo de MCHD, Shiloh Erven. Shiloh llega al condado de Morrow procedente de Corvallis, donde ha trabajado para Samaritan Health durante los últimos 17 años, más recientemente como ejecutivo del sector de la salud. Su experiencia abarca tanto la gestión de consultorios médicos como la gestión financiera. Shiloh está acostumbrado a vivir en un pueblo pequeño. Creció en la zona rural del norte de Minnesota, donde desarrolló una pasión por el hockey sobre hielo. Posteriormente se trasladó a John Day y se graduó en la escuela secundaria Grant Union. Continuó sus estudios en la Universidad Estatal de Oregón, donde obtuvo una licenciatura en Ciencias, y posteriormente obtuvo una maestría en Administración de Servicios de Salud en la Universidad del Pacífico.

Cuando se le pregunta sobre su mudanza al condado de Morrow, Shiloh afirma: ***“Mi familia y yo estamos entusiasmados por mudarnos a una comunidad más pequeña; el condado de Morrow nos ha recibido con los brazos abiertos y es una comunidad orientada a las familias, lo cual se ajusta a nuestras necesidades. Estoy preparado para liderar con una visión compartida y quiero escuchar a los miembros de la comunidad, a los empleados y a los médicos para crear un plan que siga fortaleciendo el Distrito de Salud del Condado de Morrow. Comprendo la atención médica rural: he vivido en comunidades rurales, he supervisado clínicas de atención primaria en pueblos pequeños y estoy familiarizado con las fortalezas y los desafíos de la vida rural. Considero esta oportunidad un verdadero privilegio y, a la vez, una gran responsabilidad para honrar la misión de MCHD de ‘brindar servicios de salud esenciales a nuestras comunidades rurales que satisfagan las necesidades únicas de las personas a las que servimos’, al tiempo que protegemos y ampliamos el acceso a la atención médica rural”***. Bob Houser, director ejecutivo interino, afirma: ***“Shiloh es una excelente elección, y estoy entusiasmado con el futuro del Distrito bajo su dirección. Él aporta las habilidades y los medios innovadores necesarios para identificar nuevas fuentes de ingresos, y estoy convencido de que los empleados se beneficiarán bajo su liderazgo”***. En su tiempo libre, Shiloh disfruta pasar tiempo con su familia y está deseoso de familiarizarse con la región. ***“Estamos entusiasmados por explorar los alrededores y conocer cada comunidad.”*** También le gusta jugar al golf y al hockey sobre hielo, y tiene previsto jugar en la zona de Tri-Cities.

La ciudad de Heppner ha iniciado el proyecto de construcción de la calle Gilmore, que actualmente está afectando las calles que rodean el Hospital Pioneer Memorial y la Clínica Pioneer Memorial. Si bien la circulación vehicular puede cambiar durante el proyecto, tanto el Hospital Pioneer Memorial como la Clínica Pioneer Memorial permanecen abiertos y totalmente accesibles.

Siga las señales de desvío y orientación instaladas y prevea tiempo adicional para llegar de forma segura a su cita. Si tiene alguna pregunta sobre el acceso, puede llamar a nuestra línea principal al (541) 676-5504. Gracias por su paciencia. ¡Esperamos verlo pronto!

Pregúntele al *experto* Tom Sanders

MCHD ahora ofrece pruebas de función pulmonar (PFT) en el Hospital Pioneer Memorial, realizadas por el terapeuta respiratorio Tom Sanders (CRT)(RRT).

P. ¿Qué es una prueba de función pulmonar (PFT)?

R. La prueba de función pulmonar es una herramienta de diagnóstico no invasiva que mide la función pulmonar. Puede medir la rapidez con la que el aire entra y sale de los pulmones y ayuda a evaluar y controlar las afecciones respiratorias.

P. ¿Qué enfermedades se diagnostican mediante las pruebas de función pulmonar?

R. Las pruebas de función pulmonar (PFT) ayudan a diagnosticar y controlar diversas afecciones respiratorias, tales como: Asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), esclerodermia, fibrosis pulmonar y más. También pueden utilizarse para la evaluación quirúrgica y el seguimiento del tratamiento.

P. ¿Cómo puedo programar una prueba de función pulmonar (PFT)?

R. Para programar una prueba de función pulmonar (PFT), pídale a su profesional de la salud que envíe la orden de la prueba al Hospital Pioneer Memorial. Llame al **541-676-9133** para obtener más información.



Fundación Pioneer Memorial

La Fundación del Hospital Pioneer Memorial ha anunciado una generosa donación de \$32 096 al Distrito de Salud del Condado de Morrow. La Fundación del Hospital Pioneer Memorial es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud en el condado de Morrow. En el pasado, han financiado bienes de capital como equipos para la sala de emergencias del Hospital Pioneer Memorial y la Clínica Pioneer Memorial.

La fundación está dirigida por una junta de voluntarios no remunerados de todo el condado de Morrow, entre los que se incluyen Linda LaRue, Shelley McCabe, Shanny Miller, Sherree Mahoney, Whitney Haguewood, Tonia Adams y Andy Fletcher, con Cari Scrivner como secretaria. El Distrito de Salud del Condado de Morrow utilizó esta donación para comprar sillas nuevas para las habitaciones de los pacientes.

El Distrito de Salud del Condado de Morrow agradece sinceramente esta generosa contribución mientras trabajamos juntos para mejorar y ampliar los servicios de atención médica en el condado de Morrow. Para obtener más información sobre la Fundación del Hospital Pioneer Memorial, incluidas las formas de apoyar su misión, visite HealthyMC.org.

Bienvenidos a nuestro equipo



Nora McDonald, FNP-C, AGACNP
Clínica Pioneer Memorial
Clínica Comunitaria de Ione

Nora McDonald, FNP-C, AGACNP nació y se crió en el valle de Willamette (Eugene) y se graduó de la escuela de enfermería en La Grande. Motivada por su interés en la fisiología, comenzó su carrera en el ámbito de la salud como enfermera registrada y trabajó durante muchos años en cuidados intensivos en la Clínica Mayo y en atención de urgencia como enfermera de vuelo. Posteriormente, regresó a la Universidad del Sur de Alabama para completar una maestría en Ciencias de la Enfermería, con énfasis en su formación como enfermera practicante en medicina familiar y cuidados agudos para adultos y adultos mayores.

Nora valora el trabajo duro y promueve el bienestar en todas las etapas de la vida. ***“Disfruto y me siento realizada ejerciendo la medicina porque, al hacerlo, utilizo las habilidades que me han sido otorgadas para servir, cuidar y ayudar a los demás, tanto en momentos de salud como de adversidad.”***

Nora está casada y tiene tres hijos. Ella y su esposo crían ganado bovino y cultivan heno de alfalfa en Rock Creek. También le gusta practicar senderismo, acampar, pescar y cazar.

El Dr. Russel Nichols, orgulloso residente de Heppner, ejerce la medicina desde hace más de 25 años. Obtuvo su licenciatura en la Universidad Estatal de Oregón en 1994. Posteriormente, asistió a la Facultad de Medicina de OHSU, donde obtuvo su título de Doctor en Medicina (MD). Tras graduarse, completó su residencia en Spokane, Washington.

El Dr. Nichols adopta un enfoque de atención médica arraigado en la comunidad, priorizando el bienestar general de la comunidad y atendiendo a las necesidades individuales de cada persona. ***“Estoy entusiasmado y listo para atender a mis pacientes, aquí mismo, en casa. Comprendo de primera mano lo difícil que puede ser encontrar profesionales de la salud en zonas rurales, y estoy profundamente comprometido a ayudar a mejorar el acceso a la atención médica en el condado de Morrow”.*** Si bien ofrece atención primaria integral, le apasiona la medicina familiar y deportiva. ***“Me gusta centrarme en la persona en su totalidad a lo largo de su vida. Quiero empoderarlos para que vivan al máximo de su potencial y se conviertan en la versión más saludable de sí mismos”.*** En su tiempo libre, el Dr. Nichols disfruta correr, hacer senderismo, cazar y pescar. También participa activamente en la comunidad a través de su labor como entrenador.



Dr. Russ Nichols, MD
Clínica Pioneer Memorial
Clínica Médica de Irrigon
Sala de Emergencias del Hospital Pioneer Memorial

Consejos de seguridad para el verano

El clima cálido y los días largos son perfectos para practicar deportes y actividades al aire libre, explorar la naturaleza, nadar, viajar con familiares y amigos y crear recuerdos felices. A continuación, encontrará algunos consejos de seguridad para que usted y sus seres queridos se mantengan más seguros y saludables durante todo el verano.



Seguridad en el agua

Ya sea que su familia pase tiempo en la piscina, en la playa o en un barco este verano, debe conocer las precauciones de seguridad que debe seguir. Los padres de niños pequeños deberían: Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca del agua o dentro de ella, ya sea en casa o en cualquier cuerpo de agua, incluyendo una piscina. Recuerde que los niños muy pequeños pueden caer de cabeza en baldes, hieleras, bañeras, fuentes de agua exteriores, inodoros y otros recipientes con agua. Asegúrese de que cualquier actividad náutica incluya los dispositivos de flotación adecuados, como chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de EE. UU., en caso de emergencia. Considere la posibilidad de aprender RCP, especialmente si su hijo participa regularmente en actividades acuáticas.

Prevención de picaduras de insectos y garrapatas, y de la enfermedad de Lyme

Procure protegerse y proteger a su familia de las picaduras de insectos y de las garrapatas, que pueden transmitir la enfermedad de Lyme. Si pasa tiempo al aire libre, revísese con frecuencia para detectar garrapatas, especialmente en las axilas, el ombligo, detrás de las rodillas y en cualquier zona donde la ropa le roce la piel. Si alguno de sus seres queridos es alérgico a las picaduras de abejas u otros insectos, asegúrese de llevar consigo un tratamiento de emergencia antes de salir de casa y adentrarse en la naturaleza.

Daño ocular causado por el sol

El uso de lentes de sol con protección UV puede ayudar a proteger los ojos de la sobreexposición a la luz ultravioleta, que está asociada con el desarrollo de cataratas, degeneración macular, pterigión (u ojo de surfista, un crecimiento anormal en la parte blanca del ojo) y fotoqueratitis (quemaduras solares en los ojos). Los lentes de sol eficaces no tienen por qué ser costosos: cualquier par que ofrezca entre un 95 % y un 100 % de protección UV cumple su función.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/summer-safety>

FireMed del Distrito de Salud del Condado de Morrow

A partir del 1 de enero de 2026, el Distrito de Salud del Condado de Morrow sustituyó a Tri-County Ambulance Association por Life Flight Network/FireMed como proveedor de nuestro programa de membresía para servicios de ambulancia de emergencia. Durante este período de transición, no debería haberse producido ninguna interrupción en la cobertura de las personas cubiertas por el plan Tri-County.

La membresía ofrece tranquilidad ante gastos de transporte de emergencia inesperados. La cobertura se extiende a usted, a su cónyuge o pareja de hecho y a los familiares que vivan en el mismo domicilio y tengan 24 años o menos, tengan una discapacidad reconocida legalmente o tengan 65 años o más. Si se realiza el transporte, simplemente facturamos el servicio a su aseguradora. No hay deducibles ni copagos adicionales.

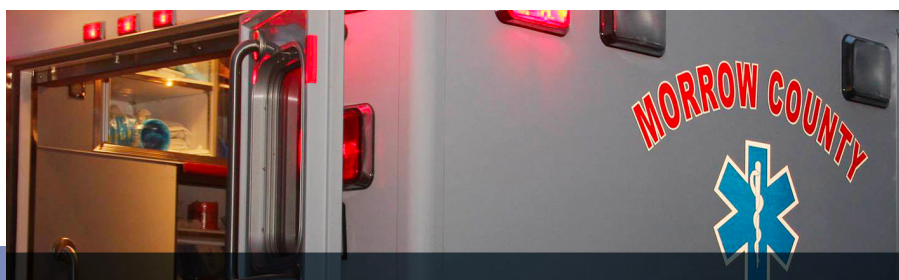
Su membresía básica de FireMed lo cubre a usted y a los miembros de su hogar en más de 64 500 millas cuadradas de Oregón. Su membresía FireMed Plus incluye todos los servicios básicos de FireMed, así como la cobertura de transporte médico aéreo en más de 200 000 millas cuadradas del área de servicio de Life Flight Network en todo el noroeste del Pacífico y el Oeste Intermontano.

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, llame directamente a LifeFlight al 800-982-9299.

*****Los residentes de Boardman, OR, están cubiertos por un plan con un nombre diferente que mantiene un acuerdo de reciprocidad con MCHD FireMed para garantizar la cobertura. Para obtener más información, llame a LifeFlight al 800-982-9299.*****

Para consultar los planes y precios disponibles o para obtener más información, visite HealthyMC.org.

Si aún no es miembro y desea inscribirse, visite nuestro sitio web HealthyMC.org para descargar el formulario de solicitud.



Anuncios de subvenciones

¡MCHD se complace en anunciar que hemos sido seleccionados para recibir financiamiento del Fondo Comunitario de Amazon para el Este de Oregón, con el apoyo de ChangeX y Amazon!

Los fondos de la subvención se utilizaron para comprar un nuevo maniquí de capacitación en RCP, lo que nos permite seguir ofreciendo una capacitación confiable, segura y realista.

¡Gracias, Amazon, por apoyar a nuestro equipo rural de servicios médicos de emergencia y nuestros programas de educación comunitaria en el condado de Morrow!

El Programa de Transformación de la Salud Rural (RHTP, por sus siglas en inglés) es una inversión federal histórica de 50 mil millones de dólares diseñada para reformar la prestación de servicios de salud en las zonas rurales. Autorizado por el Congreso y administrado por CMS, este programa de cinco años permite a los estados garantizar un acceso sostenible a la atención médica, mejorar la tecnología y realizar inversiones significativas en el personal de atención médica de las zonas rurales. El MCHD recibirá los fondos, que se dividirán de la siguiente manera:

- El Hospital Pioneer Memorial recibirá \$963 000,00
- La Clínica Pioneer Memorial recibirá \$100 000,00
- La Clínica Médica de Irrigon recibirá \$100 000,00
- La Clínica Comunitaria de Lone recibirá \$100 000,00

¡Próximamente compartiremos más información sobre este emocionante anuncio de financiamiento!



This newsletter is not intended as a substitute for the medical advice of physicians. The reader should regularly consult a physician in matters relating to his/her health and particularly with respect to any symptoms that may require diagnosis or medical attention. Este boletín no pretende sustituir el consejo médico de los médicos. El lector debe consultar periódicamente a un médico en asuntos relacionados con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que pueda requerir diagnóstico o atención médica.

Tacos de pescado con ensalada de brócoli

Estos tacos de pescado, crujientes y deliciosos, sin duda le encantarán. La cena estará servida en menos de 20 minutos.



Calorías

158 por porción



Proteína

20 g por porción



Fibra

3 g por porción



<https://recipes.heart.org/en/recipes/fish-tacos-with-broccoli-slaw>

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 4 filetes firmes de pescado blanco (de aproximadamente 115 gramos cada uno), como bacalao o fletán, de 2 a 2,5 cm de grosor, enjuagados y secados con toallas de papel
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de ensalada de brócoli
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 cebolla verde mediana (cortada en rodajas finas)
- 3 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- 4 tortillas de maíz de 15 cm

INSTRUCCIONES

Vierta el agua en la olla a presión. Coloque la rejilla para cocinar al vapor en la olla a presión. Coloque el pescado en la rejilla.

En un tazón pequeño, mezcle el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo. Espolvoree la mezcla sobre el pescado. Cierre la tapa. Cocine a alta presión durante 4 minutos. Libere la presión rápidamente.

Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcle la ensalada de brócoli, el cilantro y la cebolla verde, y revuelva suavemente para integrar. Incorpore la mayonesa y el jugo de lima y mezcle hasta que se integren bien.

Caliente una sartén pequeña antiadherente a fuego medio-alto. Caliente las tortillas, una a una, dándoles la vuelta hasta que estén bien calientes. Transfíralas a una superficie de trabajo. Coloque el pescado sobre las tortillas. Cubra con la ensalada de brócoli. Sirva inmediatamente.