

Hood River Prevents

Hood River County Prevention Department

Help For Victims of Crime in Hood River County

By Guest Contributor, Gloria Needham, Victim Assistance, gloria.needham@co.hood-river.or.us / 541-387-6814

The Hood River County Victims' Assistance Program began providing limited services to crime victims in 1986. Since then, the program and the services it provides has expanded. The Victim's Assistance Program mission is "to support and assist crime victims as they move through the criminal justice system; to help in the victim's recovery process and to coordinate and collaborate with community agencies to ensure continuity of support services for victims."

Annually, more than 300 victims receive direct services. This includes information and referral for services within Hood River County and neighboring communities. More specifically, victims receive assistance with all types of protection orders, referral for emergency child custody orders, victim rights information, legal advocacy, on-going criminal case updates, crime victim compensation program application and update assistance.

There is also a crisis response component, which includes; responding, after being dispatch by law enforcement or other first responders to any emergency need for a crime victim be it at the hospital, at home, work, or at the crime scene.

Contact Gloria Needham at 541-387-6814, for more information on victim services.



What are Crime Victims' Rights?

If you are a victim of crime, you have rights too. Sometimes you may have to request a right before you can use it. [Learn more](#) about your rights and how to assert them.

las Víctimas es para "apoyar y asistir a las víctimas de crímenes mientras que atraviesan el sistema judicial; y para ayudar con el proceso de recuperación de la víctima y ayudar a coordinar y colaborar con las agencias comunitarias para asegurar la continuidad de los servicios de apoyo para las víctimas."

Anualmente, más de 300 víctimas reciben servicios. Esto incluye información y referencias a servicios dentro del Condado de Hood River y comunidades vecindarias. Específicamente, víctimas reciben asistencia con todos tipos de ordenes de protección, referencias para ordenes de custodia de emergencia, información sobre los derechos de las víctimas, abogacía legal, actualizaciones de casos penales, y asistencia con la solicitud para el programa de compensación para las víctimas de crímenes.

También hay un componente de respuesta a la crisis, lo cual incluye: respondiendo, después de que los paramédicos hayan asistido a la víctima sea en el hospital, en la casa, en el trabajo, o en el lugar del crimen.

Hable con Gloria Needham al 541-387-6814 para más información sobre los servicios para las víctimas.

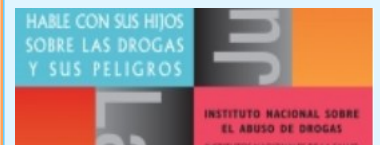
El Programa de Asistencia para las Víctimas del Condado de Hood River empezó proveendo servicios a las víctimas de crímenes en 1986. Desde entonces, el programa y los servicios que provee han expandido. La misión del Programa de Asistencia para

April 2016
Abril 2016

Volume 54
Volumen 54

NEWS / ANUNCIOS

Some of our favorite links.



PARENTS. THE ANTI-DRUG.

GET INVOLVED / INVOLUCRARSE

ATOD Prevention Coalition:

When: First Wednesday of the month
3:30—5:00pm
Where: China Gorge Restaurant
(2680 Old Columbia River Dr.)
Contact: Belinda Ballah,
541-387-6890

Health Media Clubs (HRMS, Wyeast, HRVHS) — After School

When: HRMS: 1st & 3rd Mondays
Wyeast: 1st & 3rd Tuesdays
HRVHS: 1st & 3rd Thursdays
Where: HRMS: Mrs. Norton's Rm
Wyeast: Lunch Room
HRVHS: Mr. Judah's Room
Contact: Belinda Ballah,
541-387-6890

One Community Health Promotes Healthy Lifestyles

By Belinda Ballah, Hood River County Prevention Department Director / belinda.ballah@co.hood-river.or.us

Regional collaboration, community partnerships, health promotion and environmental policy work. What do all of these have in common? One Community Health (OCH). The desire for improved health on the two campuses of One Community Health was an initiative that brought the Tobacco Prevention Education Program coordinators from North Central Public Health District, Hood River County Prevention Department, the safety committee from OCH and the American Cancer Society together to create, adopt and implement an environmental policy change that has created a 100% tobacco, smoke and vape free campus for the regional offices of OCH.

Policy work takes time and commitment. Attention to details and addressing the needs of those that will be affected by the change are important to the success of the policy.

One Community Health understands that nicotine addiction is difficult to overcome. One important component of the process was to make available Quit Line information and other tobacco cessation products to patients and staff that are ready to quit.

OCH is committed to providing a healthy and safe environment for employees, patients, staff and visitors and to promoting healthy, positive behaviors. The purpose of this policy change is to eliminate secondhand smoke so that everyone on OCH grounds can breathe clean air. It also demonstrates their commitment to improve the health of their patients, employees and the community. OCH is committed to increasing their involvement in treating nicotine addiction and setting an example for other organizations and businesses to follow.



GET INVOLVED / INVOLUCRARSE

Available in both Spanish and English

High School Health Media Club:

When: 2nd & 4th Thursday

3:30–5:00pm

Where: Hood River Valley High School

Mr. Judah Room (1220 Indian Creek)

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Middle School Health Media Clubs:

When: HRMS 2nd & 4th Monday

Wy'east 2nd & 4th Tuesday

3:45–5:00pm

Where: HRMS Mrs. Norton Room

Wy'east Middle School Cafeteria

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890 or Luz Oropeza, 541-387-7031

Odell Hispanic Drug Prevention Coalition

When: 3rd Monday of each odd numbered month

5:00-6:00 pm

Where: Mid Valley Elementary School Cafeteria.

Contact: Luz Oropeza, 541-387-7031

“Thank you for your help! We are now a smoke free campus!”

Dr. Elizabeth Aughney, One Community Health

Colaboración regional, asociaciones comunitarias, promoción de salud, y políticas ambientales. ¿Qué tienen en común estas cosas? One Community Health (OCH) (antes se llamaba ‘La Clínica del Cariño’). El deseo para mejorar la salud en los dos campus de One Community Health fue una iniciativa que trajo las coordinadoras del Programa de Prevención y Educación de Tabaco del Distrito de Salud Pública del Norte Central, del Departamento de Prevención del Condado de Hood River, del Comité de Seguridad de OCH y de la Sociedad Americana de Cáncer juntos a crear, adoptar e implementar un cambio de política ambiental que ha creado campus 100% libres del humo de tabaco y del vapor de cigarrillos electrónicos en las oficinas regionales de OCH.

Trabajar en políticas requiere tiempo y compromiso. Se requiere atención a los detalles y hacer frente a las necesidades de aquellos que serán afectados por los cambios. Todo eso es importante para que la política sea exitosa.

One Community Health entiende que la adicción a la nicotina es difícil de superar. Un componente importante del proceso es de hacer disponible la línea de teléfono que ofrece ayuda para dejar de fumar y hacer disponibles otros productos que ayudan a dejar de usar el tabaco para los pacientes y empleados que están listos para dejar de fumar.

OCH se ha comprometido a proveer un ambiente seguro y saludable para sus empleados, pacientes, y visitantes y a promover comportamientos saludables y positivos. El propósito de este cambio de política es para eliminar el humo de segunda mano para que todos que vayan a One Community Health puedan respirar aire fresco. También demuestra su compromiso a mejorar la salud de sus pacientes, empleados y la comunidad. OCH se compromete a aumentar su involucración en tratar la adicción al tabaco y ser un ejemplo para otras organizaciones y negocios.

Kick It!

By Jane Palmer, Smoking Cessation in the Gorge, 541-386-3335 / jane.palmer@co.hood-river.or.us

Quitting smoking is not easy. There is no “magic bullet” and most smokers want to quit. It’s the leading cause of preventable death and has negative impacts on all people. The desire to quit is the first step in becoming a Non-Smoker!

There is a saying, “Knowledge is Power”. This is true when it comes to overcoming nicotine addiction and tobacco dependence. Many smokers don’t consider all the factors involved. When making the serious decision to quit, it’s important to learn as much as possible. Prolonged tobacco use results in tobacco dependence, which is a physiological dependence (addiction to nicotine) and behavioral habit of using tobacco. Addiction can be treated with approved medications, and the behavioral habit can be treated through behavior change programs and supports. Like other drugs people become addicted to, nicotine triggers the brain’s pleasure center. It is estimated to reach the brain within 10–20 seconds of inhaling. Immediately following inhalation, a dose of nicotine enters the brain, stimulating the release of dopamine, which causes feelings of pleasure and relief of symptoms of nicotine withdrawal. This rapid dose-response reinforces and continues smoking behavior.

Withdrawal symptoms can be managed and many people find the use of one or more of the 7 approved nicotine replacement products is just what they need. There is no “One Right Way”. Just as we are all different, so is the design of the right quit plan. Some people find their own way and others benefit from the support of their health care provider or a trained counselor. Most ex-smokers will tell you; “Don’t give up! If you are not successful this time, keep trying.” Talk with others, learn and choose health!



Dejar de fumar no es fácil. No hay una pastilla mágica y la mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar. El la causa principal de muerte prevenible y afecta negativamente a toda la gente.

¡El deseo de dejar de fumar es el primer paso para dejar de fumar!

Hay un dicho que dice que el conocimiento es poder. Eso es cierto cuando se trata de superar la adicción a la nicotina y la dependencia al tabaco. Muchos fumadores no consideran todos los factores involucrados. Cuando uno hace la decisión seria de dejar de fumar, es importante aprender lo más posible. El uso del tabaco prolongado puede resultar en la dependencia al tabaco, lo cual es una dependencia fisiológica (adicción a la nicotina) y el hábito de usar el tabaco. La adicción puede ser tratada con medicamentos aprobados, y el hábito puede ser tratado con programas que pueden ayudar a cambiar el comportamiento. Al igual que otras drogas a las cuales la gente se adicta, la nicotina estimula el centro de placer del cerebro. Se estima que se toma 10-20 segundos para llegar al cerebro después de inhalar el humo. Inmediatamente después de la inhalación, una dosis de nicotina entra al cerebro, estimulando la liberación de dopamina, lo cual causa sentimientos de placer y alivia los síntomas de abstinencia a la nicotina. Esta reacción rápida intensifica y hace continuar el comportamiento.

Los síntomas de abstinencia pueden ser controlados y mucha gente se dan cuenta que uno o más de los 7 productos aprobados es justo lo que ellos necesitaban. No hay “una sola manera correcta”. Así como todos somos diferentes, también es diferente el diseño del plan perfecto para dejar de fumar. Algunas personas encuentran su propia manera de dejar de fumar y otros se benefician del apoyo de sus proveedores de salud o de un consejero entrenado. La mayoría de los ex-fumadores te dirán, “¡No te dejes por vencido! Si no tienes éxito esta vez, sigue intentando.” ¡Hable con otras personas y decida ser saludable!

English FYI

RESOURCES

◇ 1-800-QUIT-NOW

Websites:

- ◇ Quitnow.net/oregon
- ◇ Smokefree.gov
- ◇ Becomeanex.org
- ◇ Ffsonline.org
- ◇ Teenquit.com
- ◇ Mylastdip.com
- ◇ Cancer.org
- ◇ Livehelp.cancer.gov

Programs:

- ◇ Quitplan.com
- ◇ Chewfree.com

Recursos

◇ 1-800-QUIT-NOW

Sitios de Internet:

- ◇ Quitnow.net/Oregonsp
- ◇ Espanol.smokefree.gov
- ◇ Es.becomeanex.org
- ◇ Ffsonline.org
- ◇ teenquit.com/sp/index2.asp
- ◇ Mylastdip.com
- ◇ cancer.org/espanol/index
- ◇ Livehelp.cancer.gov

Programas:

- ◇ quitplan.com/sp/index.html?lang=sp
- ◇ Chewfree.com

Spring Provides Prevention Opportunities

By Luz Oropeza, staff, Odell Hispanic Drug Prevention & Health Promotion Coalition, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

- ◇ Be a part of your children's lives.
- ◇ Studies show that parents are the number one reason youth choose not to use drugs.
- ◇ Engage in family and community events.
- ◇ For more information or to volunteer please call 541-387-7031

- ◇ Sea parte de la vida de sus hijos.
- ◇ Los estudios demuestran que los padres son la razón número uno que determina si los hijos deciden usar drogas o no.
- ◇ Involucrese en eventos familiares y comunitarios.
- ◇ Para más información o si quiere ser voluntario/a llame al 541-387-7031

We have been busy in the Prevention Department and the Odell Hispanic Drug Prevention Coalition.

On March 22nd we took the HRVHS Health Media Club members to the Celilo Village Longhouse a few miles east of The Dalles. They learned about Native American culture. The field trip was a key component of the Confluence Project, a grant we received to help students learn about other cultures as well as develop an appreciation of their own culture.

March 26th we participated in a Safety Fair at Jackson Park Saturday, March 26th. The park was full with parents and kids of all ages taking information and giveaways from the various booths. We provided information about the Odell Hispanic Coalition, the H.E.A.L.T.H. Clubs and the Prevention Department as a whole. We also distributed frisbees, bracelets and color-changing pencils.

On April 1st, students from HRVHS participated in Tobacco Reward and Reminder. The purpose of the activity is to remind store clerks to ask for ID from youth. Volunteers visit stores across the county and attempt to purchase tobacco products. Youth NEVER actually purchase those products. If the clerk doesn't ask for ID, the volunteer hands him / her a reminder letter to always check ID. If the clerk asks for ID, the volunteer hands him / her a congratulatory letter thanking him / her for keeping tobacco products out of the hands of minors. The intent is to encourage compliance and to deter non-compliance.



Brigitte Mcconville shows HEALTH Media Club members Native American cultural artifacts

Muchas cosas han estado ocurriendo dentro del Departamento de Prevención al igual con la Coalición Hispana de Odell.

El 22 de marzo, nos llevamos a los estudiantes del Club de Medios de Comunicación Sobre la Salud a un paseo a la casa comunal en el pueblo de Celilo unas pocas millas al este de The Dalles. Los estudiantes aprendieron mucho sobre la cultura native Americana y sobre la historia de los natives americanos. El paseo fue una parte importante del Proyecto Confluencia con la intención de ayudar a los estudiantes a que aprendan sobre otras culturas y más sobre la de ellos mismos también.

El 26 de marzo, participamos en una feria de seguridad en el parquet Jackson durante el día de la búsqueda de huevos. El parquet estuvo lleno de padres y niños de todas las edades quienes se llevaban información y juguetes que ofrecían las organizaciones presents. Nosotros proveimos información sobre la Coalición Hispana de Odell, los Clubs de H.E.A.L.T.H y del Departamento de Prevención. También distribuímos platillos voladores, pulseras y lapices que cambian de color.

El primero de abril, algunos estudiantes de la preparatoria participaron en una actividad llamada Recompensa y Recordatorio sobre el Tabaco. El proposito de la actividad es para determinar si los empleados de las tiendas piden identificación o no. Los voluntarios visitan tiendas a traves de todo el condado e intentan comprar productos de tabaco. NUNCA permitimos que los voluntarios compren esos productos. Si el empleado no pide identificación, el voluntario le da una carta recordandole al empleado que siempre pida identificación. Si el empleado pide identificación, el voluntario le da una carta agradeciendole al empleado por haber pedido identificación. El intento es de fomentar el cumplimiento de la ley e impedir el incumplimiento. ¡Esté atento para más eventos!

April is Alcohol Awareness Month

Taken from the National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD) website

Each April since 1987, the National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc. (NCADD) has sponsored Alcohol Awareness Month to increase public awareness and understanding, reduce stigma and encourage local communities to focus on alcoholism and alcohol-related issues. This year the theme is “Talk Early, Talk Often: Parents Can Make A Difference in Teen Alcohol Use.”

Alcohol use by young people is extremely dangerous-both to themselves and to society, and is directly associated with traffic fatalities, violence, suicide, educational failure, alcohol overdose, unsafe sex and other problem behaviors, even for those who may never develop a dependence or addiction. It can be daunting to talk with children about drinking and drug use, but it is well worth the effort parents put into it. In fact, research has shown that kids who have conversations with their parents and learn a lot about the dangers of alcohol and drug use are 50% less likely to use these substances than those who don't have such conversations.



“Alcohol and drug use is a very risky business for young people,” says Andrew Pucher, President and CEO of NCADD,” and parents can make a difference. The longer children delay drinking and drug use, the less likely they are to develop any problems associated with it. That’s why it is so important to help your child make smart decisions about alcohol and drugs.”

<https://www.ncadd.org/about-ncadd/events-awards/alcohol-awareness-month-2016>

“Kids who start drinking alcohol before age 15 are 5 times more likely to develop alcohol abuse or dependence than people who first used alcohol at age 21 or older.”

Cada abril desde 1987, el Concilio Nacional del Alcoholismo y Dependencia a las Drogas, Inc. (NCADD pos sus siglas en ingles) ha patrocinado el mes de levantar conciencia del alcoholismo y el entendimiento, reducir el estigma y animar a las comunidades locales a enfocarse en el alcoholismo y los problemas ocasionados por el alcohol. Este año, el tema es “Habla Temprano, Habla Seguido: Los Padres pueden Hacer una Diferencia en el Uso del Alcohol en los Jóvenes”.

El uso del alcohol por los jóvenes es extremadamente peligroso- para ellos mismos y para la sociedad, y es directamente asociado con accidentes de trafico, la violencia, el suicidio, el fracaso escolar, sobredosis por el alcohol, relaciones sexuales sin protección y otros problemas de comportamiento, hasta para aquellos que tal vez nunca desarrollen dependencia al alcohol o la adicción. Tal vez se le haga difícil hablar con sus hijos sobre el uso del alcohol y otras drogas, pero vale la pena el esfuerzo de hablar con ellos. De hecho, los estudios han demostrado que los niños que han tenido conversaciones con sus padres y aprenden mucho sobre los daños del alcohol y drogas son menos propensos a usar estas sustancias que aquellos que no tienen estas conversaciones.

“El uso del alcohol y drogas es algo bien peligroso para los jóvenes,” dice Andrew Pucher, Presidente y CEO de NCADD, “y los padres pueden hacer la diferencia. Entre más tiempo se esperen los jóvenes a probar alguna sustancia, menos la probabilidad de que ellos desarrollen problemas asociados con el uso.

<https://www.ncadd.org/about-ncadd/events-awards/alcohol-awareness-month-2016>

Why do some young people drink alcohol?

- ◇ To check out from family problems or issues with school
- ◇ Loneliness, low self-esteem, depression, anxiety disorder or other mental health issues
- ◇ To deal with pressures of everyday social situations

¿Porqué algunos jóvenes beben alcohol?

- ◇ Para hacer frente problemas familiares o en la escuela
- ◇ Soledad, baja auto-estima, depression, trastornos de ansiedad o otros problemas de salud mental
- ◇ Para hacer frente a las presiones de situaciones sociales cotidianas

H.E.A.L.T.H. Media Club Takes The Pledge

By Luz Oropeza, staff, HEALTH Media Club facilitator, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

As of January 2016 the Indoor Clean Air Act has included the use of “inhalant delivery systems,” which are devices that can be used to deliver nicotine, cannabinoids and other substances in the form of a vapor or aerosol. These include e-cigarettes, vape pens, e-hookah and other devices. The new law prohibits smoking and vaping within 10 feet of a building’s entrance or exit, window, or air-intake vents.

Believe it or not, there is no government oversight of these products. Because electronic smoking devices are not FDA-approved nor evaluated, there is no way for anyone to know what chemicals are contained in them. The majority of e-cigarettes contain nicotine. Nicotine negatively impacts adolescent brain development.

The vapor emitted from electronic cigarettes contains many of the same carcinogens as tobacco smoke. Studies have found that secondhand emissions from e-cigarettes also contain these as well as formaldehyde and other potential toxins.

Over the past few months the H.E.A.L.T.H. Media Clubs have been passing out new decals to all the businesses in Hood River County. It is important that the community know this new addition to the law in an attempt to keep the community a safe and healthy place.

I am glad to see how far we’ve come in tobacco policy work. It wasn’t that long ago that smoking was still permitted indoors. I remember when I was a kid and went to a restaurant where smoking was permitted, the smell and feel of that strong tobacco secondhand smoke filling up my airways. It doesn’t make sense to have all the progress made during the past few years regress because of the new technology of inhalant delivery systems. Take the pledge to keep our community safe and healthy!



A partir del primero de enero del 2016, la Ley de Aire en Interiores Limpio de Oregon ha incluido el uso de “sistemas de suministros de inhalantes,” los cuales son dispositivos que se pueden usar para suministrar nicotina, cannabinoides, y otras sustancias en la forma de vapor o aerosol. Estos incluyen cigarrillos electrónicos,

bolígrafos para vapear, pipas de agua electrónicas para fumar y otros dispositivos. La ley prohíbe fumar o vapear dentro de 10 pies de las entradas, salidas, ventanas, rampas de acceso y respiraderos de un edificio.

Aunque no lo crean, no hay ninguna supervisión del gobierno por estos productos. Por la razón que los dispositivos electrónicos para fumar no son aprobados ni evaluados por la Administración de Alimentos y Medicamentos, no hay forma de que uno sepa que químicos hay en estos productos. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina afecta negativamente el desarrollo del cerebro de los adolescentes.

El vapor emitido por los cigarrillos electrónicos contiene muchos de los mismos carcinógenos que el humo de tabaco. Los estudios han demostrado que el humo de segunda mano de los cigarrillos electrónicos también contienen estos al igual que el formaldehído y otras toxinas.

Durante los últimos meses, los Clubs de Health Media han estado distribuyendo nuevas etiquetas a todos los negocios en el condado de Hood River. Es muy importante que la comunidad sepa sobre la nueva adición a la ley con el intento de mantener nuestra comunidad un lugar saludable y seguro.

Me da alegría ver todo el progreso que hemos logrado en la prevención del tabaco. No era ni tanto que se permitía fumar adentro. Recuerdo cuando yo era una niña y que fui a un restaurante donde se permitía fumar y recuerdo como aquel olor fuerte de ese humo de segunda mano llenaba mis vías respiratorias. No tiene sentido lo que hemos logrado durante los últimos años si retrocedemos por causa de esta nueva tecnología. ¡Haga la promesa de mantener segura y saludable nuestra comunidad!

Meeting Dates and times for HEALTH Media Clubs

HRVHS/ Preparatoria Hood River Valley:

•3:15-5:00pm
in Mr. Judah’s room

•2016: 4/07, 4/21,
5/5, 5/19, 6/2

Hood River Middle School/Secundaria de Hood River

•3:30-5:00pm
in Mrs. Norton’s room

•2016: 4/04, 4/18,
5/2, 5/16, 6/6

Wy’east Middle School/Escuela Secundaria Wy’east

•3:30-5:00pm
in the Cafeteria

•2016: 4/05, 4/19,
5/03, 5/17, 6/06



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department