NORTHEAST NEBRASKA PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

PUBLIC HEALTH PULSE



ISSUE #16

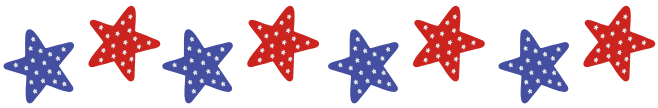
JULY 2026

INSIDE THIS ISSUE

- NATIONAL MINORITY MENTAL HEALTH
- UV SAFETY MONTH
- CHRONIC DISEASE AWARENESS
- WORLD BRAIN DAY
- INTERNATIONAL SELF-CARE DAY
- WORLD HEPATITIS DAY
- FOOD SAFETY
- TICKS AND MOSQUITO AWARENESS

NATIONAL CHRONIC DISEASE AWARENESS

July is National Chronic Disease Awareness Month. It is a time dedicated to recognizing the millions of Americans living with lifelong health conditions and emphazing holistic support and disease management. The month long observance also highlights specific conditions influenced by health equity and social determinants, such as obseity and diabetes. July 10th was specifically chosen to represent the fact that 7 out of the top 10 leading causes of death in the U.S. are chronic diseases. NNPHD offers free Inbody analysis with health coaching and A1C testing for a free will offering or we can bill your insurance. https://chronicdiseaseday.org for more information.



INTERNATIONAL SELF-CARE DAY

July 24th is International Self-Care Day designed to symbolize the need for proactive health measures. Personal well-being is fundamental to overall health. Self -care looks different for everyone. The day focuses on physical, mental, emotional, spiritual, and financial well-being. Practical ways to participate are: Physical-going for a 30-minute walk, drink enough water, and consistent sleep schedule. Mental-engage in mindfulness, reduce screen time, or write in a journal. Community resources-NNPHD has crediblemind on our website or scan the QR code for more information.

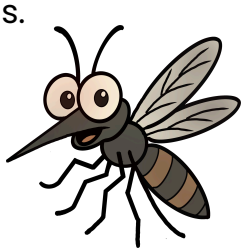






WORLD HEPATITIS DAY

Did you know that millions of people worldwide are living with hepatitis and may not even know it? World Hepatitis Day is observed every year on July 28th to raise awareness about viral hepatitis and the importance of prevention, testing, and treatment. Vaccines are available for hepatitis A and B, and hepatitis C can oftenbe cured with treatment. If you have questions about hepatitis or think you may be at risk, talk with your healthcare provider about testing and vaccination options.





MOSQUITO & TICK BITE PREVENTION

Summer is a great time to enjoy the outdoors, but its also peak season for mosquitoes and ticks. Protect yourself by using insect repellent, wearing long sleeves and pants when spending time in grassy or wooded areas, and checking yourself, your children, and your pets for ticks after being outside. A few simple precautions can help reduce your risk of illness spread by mosquitoes and ticks. We have free DEET wipes and mosquito dunks at our office!



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL NORESTE DE NEBRASKA

PULSO DE SALUD PÚBLICA



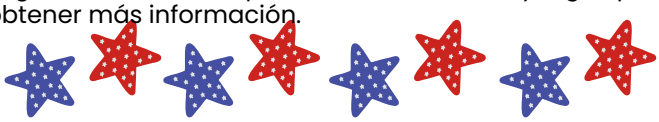
NÚMERO 16 JULIO DE 2026

DENTRO DE ESTE NÚMERO

- SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS NACIONALE
- MES DE LA SEGURIDAD CONTRA LOS RAYOS U
- CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADE CRÓNICAS
- DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO
- DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO
- DÍA MUNDIAL DE LA HEPATITIS
- SEGURIDAD ALIMENTARIA
- INFORMACIÓN SOBRE GARRAPATAS Y MOSQU

CAMPAÑA NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Julio es el Mes Nacional de Concientización sobre las Enfermedades Crónicas. Es un mes dedicado a reconocer a los millones de estadounidenses que viven con afecciones de salud crónicas y a enfatizar el apoyo integral y el manejo de la enfermedad. Esta conmemoración, que dura todo el mes, también destaca afecciones específicas influenciadas por la equidad en salud y los determinantes sociales, como la obesidad y la diabetes. El 10 de julio se eligió específicamente para representar el hecho de que 7 de las 10 principales causas de muerte en los EE. UU. son enfermedades crónicas. El Día Nacional de Concientización sobre las Enfermedades Crónicas (NNPHD) ofrece análisis InBody gratuitos con asesoramiento de salud y pruebas de A1C a cambio de una donación voluntaria, o podemos facturar a su seguro. Visite https://chronicdiseaseday.org para obtener más información.



DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

El 24 de julio se celebra el Día Internacional del Autocuidado, que simboliza la necesidad de adoptar medidas proactivas para la salud. El bienestar personal es fundamental para la salud integral. El autocuidado se manifiesta de forma diferente para cada persona. Este día se centra en el bienestar físico, mental, emocional, espiritual y financiero. Algunas maneras prácticas de participar son: Física: dar un paseo de 30 minutos, beber suficiente agua y mantener un horario de sueño regular. Mental: practicar la atención plena, reducir el tiempo frente a las pantallas o escribir en un diario. Recursos comunitarios: NNPHD cuenta con Crediblemind en su sitio web o puede escanear el código QR para obtener más información.

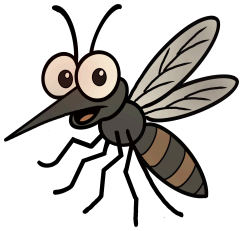






DÍA MUNDIAL DE LA HEPATITIS

¿Sabías que millones de personas en todo el mundo viven con hepatitis y quizás ni siquiera lo sepan? El Día Mundial de la Hepatitis se celebra cada año el 28 de julio para concienciar sobre la hepatitis viral y la importancia de la prevención, las pruebas de detección y el tratamiento. Existen vacunas contra la hepatitis A y B, y la hepatitis C suele curarse con tratamiento. Si tienes preguntas sobre la hepatitis o crees que podrías estar en riesgo, consulta con tu médico sobre las opciones de pruebas de detección y vacunación.





PREVENCIÓN DE PICADURAS DE MOSQUITOS Y GARRAPATAS

El verano es una época ideal para disfrutar del aire libre, pero también es la temporada alta de mosquitos y garrapatas. Protéjase usando repelente de insectos, vistiendo mangas largas y pantalones cuando esté en zonas con césped o bosques, y revisando a usted, a sus hijos y a sus mascotas en busca de garrapatas después de estar al aire libre. Unas sencillas precauciones pueden ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas. ¡Tenemos toallitas con DEET y pastillas antimosquitos gratis en nuestra oficina!



KEEP FOOD SAFETY IN MIND THIS SUMMER

Cookouts, picnics, and family gatherings are some of the best parts of summer, but warm temperatures can also increase the risk of foodborne illness. Remember to keep cold foods cold, refrigerate leftovers promptly, and use a food thermometer when cooking meat. Perishable foods should not be left out for more than 2 hours, or 1 hour when temperatures are above 90 degrees Farenheit. When in doubt, throw it out. It's better to be safe when it comes to food safety!



UV AWARENESS MONTH



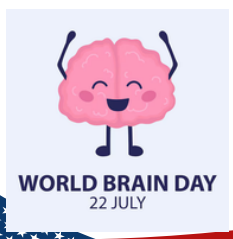
July is UV Awareness Month, a great reminder to take steps to protect yourself and your family from harmful ultraviolet (UV) rays. Too much exposure to UV radiation can increase the risk of sunburn, premature skin aging, eye damage, and skin cancer. Sun safety tips: Apply broad-spectrum sunscreen with SPF 30 or higher and reapply every two hours, wear sunglasses, that block100% of UVA and UVB rays, choose wide-brimmed hats and protective clothing when spending time outdoors, seek shade, especially between 10 am and 4 pm when UV rays are the strongest, stay hydrated and take breaks from direct sunlight. Skin cancer is the most common cancer in the U.S., UV rays can damage your skin even on cloudy days, UV rays reflect off surfaces like water, sand, and snow. NNPHD encourages everyone to make sun safety a part of their daily routine. Come in and get your face scanned for sun damage! Call for appointment 402-375-2200.



WORLD BRAIN DAY

World Brain Day is observed annually on July 22nd to raise global awareness about brain health and neurological disorders. It was originally established by the World Health Organization (WHO), to highlight the importance of brain health, promote prevention, and improve access to neurological care worldwide. The date, July 22, honors the founding of the WFN (World Federation of Neurology) in 1957 and the creation of its first constitution. It has grown into a global movement involving neurologists, researchers, patients, and over 100 member organizations. This day spreads awareness and education to the public about neurological disorders such as strokes, epilepsy, or dementia. This education encourages people to live a life of healthy choices to prevent serious disorders. Exercising, healthy eating, stress management, and keeping track of vascular risk factors are ways to promote a healthy lifestyle with a lower chance of neurological disorders.





MINORITY MENTAL HEALTH AWARENESS

Each July, Minority Health Awareness Month honors the legacy of Babe Moore Campbell, an author, educator, and advocate who worked to reduce mental health stigma and improve access to care in underserved communities. This observance raises awareness of the mental health challenges faced by Black, Indigenous, and People of Color (BIPOC) communities, including barriers such as stigma, discrimination, and limited access to quality mental health services. It also promotes culturally responsive care and encourages open conversations about mental well-being. Organizations like Mental Health America (MHA) and the National Alliance on Mental Illness (NAMI) provide educational resources, support programs, and advocacy throughout the month to help improve access to mental health care for all. Helpful Resources:

- 988 Suicide & Crisis Lifeline
- Mental Health America
- National Alliance on Mental Illness (NAMI)
- Inclusive Therapists
- Therapy for Black Girls, Black Men, Asian Mental Health Collective, and Latinx Therapy

Check out Crediblemind on our website nnphd.ne.gov or scan the QR code for more information!





STOP BY OUR OFFICE FOR RADON KITS, DEET WIPES, PACKETS OF SUNSCREEN, AND WELLNESS PLANNERS

TEN EN CUENTA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ESTE VERANO.

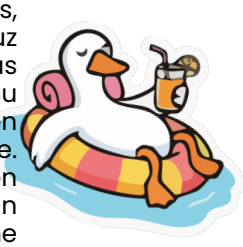
Las barbacoas, los picnics y las reuniones familiares son algunos de los mejores momentos del verano, pero las altas temperaturas también pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Recuerda mantener fríos los alimentos, refrigerar las sobras de inmediato y usar un termómetro para alimentos al cocinar carne. Los alimentos perecederos no deben dejarse fuera por más de 2 horas, o 1 hora si la temperatura supera los 32 grados Celsius (90 grados Fahrenheit). Ante la duda, deséchalo. ¡Más vale prevenir que curar en lo que respecta a la seguridad alimentaria!



MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LOS RAYOS UV



Julio es el Mes de la Concientización sobre los Rayos UV, un excelente recordatorio para tomar medidas para protegerse a sí mismo y a su familia de los dañinos rayos ultravioleta (UV). La exposición excesiva a la radiación UV puede aumentar el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel, daño ocular y cáncer de piel. Consejos de protección solar: Aplique protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior y vuelva a aplicarlo cada dos horas, use gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB, elija sombreros de ala ancha y ropa protectora cuando esté al aire libre, busque sombra, especialmente entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos UV son más fuertes, manténgase hidratado y tome descansos de la luz solar directa. El cáncer de piel es el cáncer más común en los EE. UU. Los rayos UV pueden dañar su piel incluso en días nublados, ya que se reflejan en superficies como el agua, la arena y la nieve. NNPHD anima a todos a incorporar la protección solar a su rutina diaria. ¡Venga y hágase un escaneo facial para detectar daños solares! Llame para programar una cita al 402-375-2200.



DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

El Día Mundial del Cerebro se celebra anualmente el 22 de julio para concienciar a nivel mundial sobre la salud cerebral y los trastornos neurológicos. Fue establecido originalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para destacar la importancia de la salud cerebral, promover la prevención y mejorar el acceso a la atención neurológica en todo el mundo. La fecha, 22 de julio, conmemora la fundación de la Federación Mundial de Neurología (FMM) en 1957 y la creación de su primera constitución. Se ha convertido en un movimiento global que involucra a neurólogos, investigadores, pacientes y más de 100 organizaciones miembro. Este día difunde información y educación al público sobre trastornos neurológicos como accidentes cerebrovasculares, epilepsia o demencia. Esta educación anima a las personas a llevar una vida saludable para prevenir trastornos graves. El ejercicio, una alimentación sana, el manejo del estrés y el control de los factores de riesgo vascular son formas de promover un estilo de vida saludable con menor probabilidad de padecer trastornos neurológicos.





SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS

Cada julio, el Mes de Concientización sobre la Salud de las Minorías honra el legado de Babe Moore Campbell, autora, educadora y defensora que trabajó para reducir el estigma de la salud mental y mejorar el acceso a la atención en comunidades marginadas. Esta conmemoración crea conciencia sobre los desafíos de salud mental que enfrentan las comunidades negras, indígenas y de color (BIPOC), incluyendo barreras como el estigma, la discriminación y el acceso limitado a servicios de salud mental de calidad. También promueve la atención culturalmente sensible y fomenta conversaciones abiertas sobre el bienestar mental. Organizaciones como Mental Health America (MHA) y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) brindan recursos educativos, programas de apoyo y defensa durante todo el mes para ayudar a mejorar el acceso a la atención de salud mental para todos. Recursos útiles:

Línea de ayuda para el suicidio y las crisis: 988

- Salud Mental de Estados Unidos
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)
- Terapeutas inclusivos
- Terapia para niñas negras, hombres negros, colectivo de salud mental asiático y terapia para latinos.
- ¡Visita Crediblemind en nuestro sitio web nnphd.ne.gov o escanea el código QR para obtener más información!





PÁSATE POR NUESTRA OFICINA PARA OBTENER KITS DE DETECCIÓN DE RADÓN, TOALLITAS CON DEET, SOBRES DE PROTECTOR SOLAR Y PLANIFICADORES DE BIENESTAR.

Staff Direct Lines and Extensions

DIRECTORS

Jill Belt-Interim HD/Director of Operations/HR
ext. 211

Peggy Triggs-Director of Services
ext. 210

STAFF

Debbie Ussery-Public Health Nurse/DIS
ext. 215
Jackie Loecker-Public Health Nurse/DIS
ext. 216
Kalynn Palmisano-Public Health Specialist
ext. 217
Brittney Uhing-Public Health Nurse
ext. 203
Sarah Johnson-Program Specialist/DIS
ext. 218
JJ Jackson-Emergency Response
ext. 204
Teresa Jackson-Admin Specialist/HR Assistant ext. 201
Daniel Van Deest-Accreditation/Social Media
ext 219
Korbyn Nelson-Lead Inspector
Pat Brentlinger-Lead Program Manager
ext 212

COMMUNITY HEALTH STAFF

Janie Ortega-CHW Trainer ext 206
Hailie Brentlinger-Service Coordinator ext 213
Lisa Goodyear-CHW ext 209
Jessica Scott-Prenatal CHW ext 205
Megan Boamah-Geriatrics CHW

STOP IN FOR FREE TEST KITS

Radon test kits available in our office
Contact information on water test kits
Free condoms available at our office

CONTACT INFORMATION

Fax 402-375-2201
Confidential Fax 402-487-0519
Main office 402-375-2200

Líneas directas y extensiones del personal

PERSONAL

Debbie Ussery-Enfermera de Salud Pública/DIS ext.
215 Jackie Loecker-Enfermera de Salud Pública/DIS ext. 216
Kalynn Palmisano-Especialista en Salud Pública ext. 217
Brittney Uhing-Enfermera de Salud Pública ext. 203
Sarah Johnson-Especialista de Programa/DIS ext. 218
JJ Jackson-Respuesta a Emergencias ext. 204
Teresa Jackson-Especialista Administrativa/Asistente de Recursos Humanos ext. 201
Daniel Van Deest-Acreditación/Redes Sociales ext. 219
Korbyn Nelson-Inspector Principal
Pat Brentlinger-Gerente Principal de Programa ext. 212

DIRECTORES

Jill Belt - Directora Interina de Operaciones/Recursos Humanos, ext. 211

Peggy Triggs - Directora de Servicios, ext. 210

PERSONAL DE SALUD COMUNITARIA

Janie Ortega-Capacitadora de Trabajadores Comunitarios de Salud (ext. 206)
Hailie Brentlinger-Coordinadora de Servicios (ext. 213)
Lisa Goodyear-Trabajadora de Salud (ext. 209)
Jessica Scott-Trabajadora de Salud Prenatal (ext. 205)
Megan Boamah-Trabajadora de Salud Geriátrica

PÁSATE POR AQUÍ PARA CONSEGUIR KITS DE PRUEBA GRATUITOS.

Kits de prueba de radón disponibles en nuestra oficina.
Información de contacto para kits de prueba de agua.
Condones gratuitos disponibles en nuestra oficina.

INFORMACIÓN DEL CONTACTO

Fax 402-375-2201 Fax confidencial 402-487-0519
Oficina principal 402-375-2200