



In this issue:

- Hugs for heroes
- New year, same gear
- Keep those tiny bubbles going into 2021

En este boletín:

- Abrazos para héroes
- Año nuevo, mismo equipo
- Mantenga esas pequeñas burbujas en el 2021



Give 'em a hug (in a mug)

Community Foundation of North Central Washington is offering you a way to give back to our local healthcare workers. Give a “Hug in a Mug!” The campaign is a win-win for local business and local healthcare workers.

[Learn more](#)

Deles un abrazo (en una taza)

La Fundación Comunitaria North Central Washington le ofrece una manera de devolver a nuestros trabajadores locales de la salud. ¡Dele un "Abrazo en una taza!" La campaña es un beneficio para los negocios y los trabajadores locales de la salud.

[Aprenda más](#)



New year, same gear

In the fight against COVID-19, local mayors are standing together to rally their communities. Keep wearing those masks and adhering to social distancing. We will get there!

Año nuevo, mismo equipo

En la lucha contra COVID-19, los alcaldes locales están unidos para reunir a sus comunidades. Sigán usando el cubre bocas y manteniendo el distanciamiento social. ¡Llegaremos a la meta!



The science of hand-washing

Pop quiz: The best water temperature to wash

La ciencia sobre el lavado de manos

your hands with is:

1. hot
2. warm
3. cold
4. any of the above

The answer may surprise you! Learn more about the fascinating science behind hand-washing -- at the CDC's ["Show Me the Science" page](#).

Show me the science

Prueba: La mejor temperatura del agua para lavarse las manos es:

1. Caliente
2. Tibia
3. Fría
4. Cualquiera de los anteriores

¡La respuesta le puede sorprender! Aprenda mas sobre la fascinante ciencia detrás del lavado de manos, en la página de los CDC ["Muéstrame la Ciencia"](#).

Muéstrame la ciencia

Follow us on social media! Síguenos en las redes sociales!

