

TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY



JAYME BOTKE
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, PROGRAM

JENNIFER BROWN, MD
PUBLIC HEALTH OFFICER

PUBLIC HEALTH
MINNIE SAGAR, MPH, MPA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR
1860 WALNUT STREET
PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

PHONE: (530) 527-6824
FAX: (530) 527-0362

Public Service Announcement Protect Yourself from Heat-Related Illness

In Tehama County the summers are very hot with temperatures often well above 100 degrees. Without precautionary measures, time spent in these temperatures can lead to heat-related illnesses. Heat illness is caused by high temperatures and there are 4 common types: heat rash, heat cramps, heat exhaustion and heat stroke. Heat illnesses can range from mild to severe and heat stroke can lead to death. As we enter summer use these tips to protect yourself from heat-related illness.

- **Know the signs of heat exhaustion vs heat stroke:** Signs of heat exhaustion consist of dizziness, heavy sweating, nausea, and weakness. Move to a cool place, cool your body down by using wet cloths or taking a cool bath, and drink water. However, if you are throwing up, symptoms get worse, or your symptoms last longer than 1 hour get medical help right away. Signs of heat stroke consist of confusion, dizziness, and losing consciousness. This is a medical emergency, and you should call 911 right way. For more information visit <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>.
- **Stay Hydrated:** Do not wait until you are thirsty to drink water and avoid drinks with caffeine and alcohol.
- **Wear appropriate clothing and sunscreen:** Choose lightweight, light-colored, loose-fitting clothing. When outdoors wear sunglasses, a hat, and sunscreen with SPF 15 or higher.
- **Be thoughtful when planning outdoor activities:** Limit your time outdoors to when it is the coolest like before noon and during the evening hours.
- **Pace yourself:** When working or exercising in hot weather start slowly and pick up the pace gradually. Take breaks often. If your heart starts pounding and leaves you gasping for breath stop what you are doing, get into a cool or shady area and rest.
- **Do not leave children or pets in cars:** Even with the windows cracked open cars can quickly become dangerously hot.
- **Use a Buddy System:** When working in the heat regularly check on your coworkers and have someone do the same for you. If you have friends or family members who are elderly or have a health condition check on them a couple of times a day during heat waves.

- **Stay cool indoors:** One of the best ways to beat the heat is to stay indoors in an air-conditioned building. If you do not have air conditioning, there are cooling centers available to the public:
 - The Red Bluff Tehama County Library located at 545 Diamond Avenue is open Monday-Friday from 1 pm – 7 pm.
 - The Corning Tehama County Library located at 740 3rd Street is open Monday-Friday from 10 am – 1 pm and 2 pm – 5 pm.
 - The Los Molinos Tehama County Library located at 7881 State Highway 99E is open on Tuesday and Thursday from 10 am – 1 pm and 2 pm to 5 pm.
 - The Red Bluff P.A.T.H Day Center located at 440 Antelope Boulevard; Suite #2 is open daily from 8 am – 5 pm.
 - The Red Bluff Community Center located at 1500 South Jackson Street is open Monday-Friday from 8 am – 5 pm.
 - When experiencing a heat wave local cooling centers will often open where people can come and get out of the heat.
 - For those who need a ride to a cooling center, Tehama County TRAX and Paratrax bus rides are available Monday through Saturday. Visit <https://take-trax.com/maps-schedules/> for more information on routes and schedule.

The summer season in Northern California can be hard on the body but by following these tips you can help keep yourself cool and healthy.

For more information contact: **Tehama County Health Services Agency - Public Health Red Bluff: (530) 527-6824; Corning: (530) 824-4890; or Toll Free: 1-800-655-6854**

TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY



JAYME BOTTKE
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA
ASSISTANT EXECUTIVE
DIRECTOR, PROGRAM

JENNIFER BROWN, MD
PUBLIC HEALTH OFFICER

PUBLIC HEALTH
MINNIE SAGAR, MPH, MPA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR
1860 WALNUT STREET
PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

PHONE: (530) 527-6824
Fax: (530) 527-0362

Anuncio de servicio publico

Protégase de las enfermedades relacionadas con el calor

En el condado de Tehama, los veranos son muy calurosos, con temperaturas que a menudo superan los 100 grados. Sin medidas de precaución, el tiempo que se pasa a estas temperaturas puede provocar enfermedades relacionadas con el calor. La enfermedad por calor es causada por altas temperaturas y hay 4 tipos comunes: sarpullido por calor, calambres por calor, agotamiento por calor y ataques causados por la calor. Las enfermedades por calor pueden variar de leves a graves y los ataques de calor puede causar la muerte. A medida que entramos en el verano, utilice estos consejos para protegerse de las enfermedades relacionadas con el calor.

- Conozca los signos de agotamiento por calor y la diferencia de un ataque de calor: Los signos de agotamiento por calor consisten en mareos, sudoración intensa, náuseas y debilidad. Muévase a un lugar fresco, enfríe su cuerpo usando paños húmedos o tomando un baño fresco, y beba agua. Sin embargo, si está vomitando, los síntomas empeoran o sus síntomas duran más de 1 hora, busque ayuda médica de inmediato. Los signos de un ataque de calor consisten en confusión, mareos y pérdida del conocimiento. Esta es una emergencia médica y debe llamar al 911 de inmediato. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>.
- Mantengase hidratado: no esperes a tener sed para beber agua y evita las bebidas con cafeína y alcohol.
- Use ropa adecuada y bloqueador solar: elija ropa ligera, de colores claros y holgada. Cuando esté al aire libre, use lentes de sol, un sombrero y protector solar con SPF 15 o superior.
- Tenga cuidado cuando planifique actividades al aire libre: limite su tiempo al aire libre a cuando sea más fresco, como antes del mediodía y durante las horas de la noche.
- Siga su propio ritmo: cuando trabaje o haga ejercicio en un clima cálido, comience lentamente y aumente el ritmo gradualmente. Tome descansos con frecuencia. Si su corazón comienza a latir con fuerza y lo deja sin aliento, deje de hacer lo que esté haciendo, vaya a una área fresca o sombreada y descanse.

- No deje niños o mascotas en los autos: incluso con las ventanas entre abiertas, los autos pueden calentarse peligrosamente rápido.
- Use un sistema de compañeros: cuando trabaje en el calor, controle regularmente a sus compañeros de trabajo y pídale a alguien que haga lo mismo por usted. Si tiene amigos o familiares que son ancianos o tienen una condición de salud, revíselos un par de veces al día durante las olas de calor.
- Manténgase fresco en el interior: Una de las mejores maneras de combatir el calor es permanecer en el interior de un edificio con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, hay centros de enfriamiento disponibles para el público:
 - La biblioteca del condado de Tehama en Red Bluff ubicada en 545 Diamond Avenue está abierta de lunes a viernes de 1 pm a 7 pm.
 - La Biblioteca del Condado de Tehama en Corning ubicada en 740 3rd Street está abierta de lunes a viernes de 10 am a 1 pm y de 2 pm a 5 pm.
 - La Biblioteca del Condado de Tehama en Los Molinos ubicada en 7881 State Highway 99E está abierta los martes y jueves de 10 am a 1 pm y de 2 pm a 5 pm.
 - El centro P.A.T.H Day center de Red Bluff ubicado en 440 Antelope Boulevard; La suite #2 está abierta todos los días de 8 am a 5 pm.
 - El Centro Comunitario Red Bluff ubicado en 1500 South Jackson Street está abierto de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.
 - Cuando se experimenta una ola de calor, a menudo se abren centros de enfriamiento locales donde las personas pueden venir y escapar del calor.
 - Para aquellos que necesitan transporte a un centro de enfriamiento, los viajes en autobús TRAX y Paratrax del condado de Tehama están disponibles de lunes a sábado. Visite <https://taketrax.com/maps-schedules/> para obtener más información sobre rutas y horarios.

La temporada de verano en el norte de California puede ser dura para el cuerpo, pero siguiendo estos consejos puede ayudar a mantenerse fresco y saludable.

Para obtener más información, comuníquese con: **La Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública Red Bluff: (530) 527-6824; Corning: (530) 824-4890; o Número gratuito: 1-800-655-6854**