

Exposición al Sol y al Calor



¡Estudiantes que regresan de vacaciones de verano muchas veces pueden subestimar el tiempo que han estado en el sol! Esto puede resultar en:

Agotamiento por el calor y las insolaciones

- * El agotamiento de calor puede ocurrir repentinamente después de hacer ejercicio, o cuando su hijo no ha estado bebiendo bastante agua durante el día.
- * Se puede producir quemaduras incluso en días nublados

¿Qué se puede hacer ...?

A principios de receso, detenganse en la fuente para una bebida.
Uso de protección solar SPF 45 (o mayor) para protección.

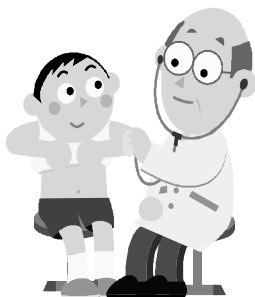
Es posible que tenga que visitar a su médico si: La fiebre ocurre, su piel de color rojo tiene ampollas llenas de fluido, y usted tiene mareos y dificultad para ver.

Llame a su médico local o en el área del Condado de Tehama llame:

- * Centro de Salud del Condado de Tehama 527-0350
- * Clínica Médica Red Bluff 528-2420
- * Corning Medical Associates (Corning) 824-4663

Si su familia no tiene seguro de salud, por favor llame al:

Departamento de Salud Pública del Condado de Tehama



Corning
1600 S. Solano
530-824-4890

Red Bluff
1850 Walnut St.
530-527-0350

Medi-Cal/Healthy Families
1-800-880-5305

”Los niños sanos aprenden mejor”