

# TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY



JAYME BOTTKE, MS  
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, PROGRAM

TIMOTHY PETERS, MD  
PUBLIC HEALTH OFFICER

PUBLIC HEALTH  
MINNIE SAGAR, MPH, MPA  
PUBLIC HEALTH DIRECTOR  
1860 WALNUT STREET, BUILDING D  
MAILING ADDRESS: PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

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

For Release: June 27<sup>th</sup>, 2024

## Public Service Announcement

### Heat and Summer Safety

Tehama County 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. It's important to protect yourself and your loved ones by checking in on friends and family who may need assistance, monitoring weather forecasts, staying hydrated, limiting time in the heat, and staying in or visiting cool spaces.

As we enter summer use these tips to protect yourself from heat-related illness:

- **Know the signs of heat exhaustion:** Signs of heat exhaustion include dizziness, heavy sweating, nausea, headache, and weakness. Move to a cool place, cool your body down by using wet clothes or taking a cool bath, and drink water. Get medical help right away if you are throwing up or your symptoms get worse or last more than an hour.
- **Know the signs of heat stroke:** Heat stroke is a medical emergency. Signs of heat stroke include a high body temperature, a fast, strong pulse, headache, nausea, confusion, dizziness, and losing consciousness. Call 911, move the person to a cooler place, and help lower their temperature with cool cloths or a cool bath, but do not give them anything to drink. For more information visit: <https://www.cdc.gov/extreme-heat/signs-symptoms/index.html>
- **Stay Hydrated:** Do not wait until you are thirsty to drink water. 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 the coolest parts of the day, such as before noon and in the evening.
- **Pace yourself:** When working or exercising in hot weather, start slowly and pick up the pace gradually. Take breaks often to drink water and cool down. If exertion in the heat makes your heart pound and leaves you gasping for breath, STOP all activity. Get into a

cool area or into the shade, and rest, especially if you become lightheaded, confused, weak, or faint.

- **Do not leave children or pets in cars:** Even with the windows cracked open, cars can quickly become dangerously hot. The temperature inside a car, even with windows cracked, can rise almost 20 degrees Fahrenheit within the first 10 minutes.
- **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 by swimming:** Swimming is a great way to cool off in the summer heat! Remember to take steps to prevent drowning and never leave a young child alone in or around a body of water, even for a few seconds.
- **Stay cool indoors:** One of the best ways to beat the heat is to stay indoors during the hottest part of the day. Please see the list of cooling zones below:
  - **P.A.T.H. Shelter Red Bluff**
    - 550 Lay Ave, Red Bluff, CA 96080 (530) 727-9291
    - Daily 7:00 AM to 7:00 PM
  - **Tehama County Library Red Bluff**
    - 545 Diamond Avenue, Red Bluff, CA 96080 (530) 527-0604
    - Self Service Hours: Monday – Friday: 7:00AM – 1:00PM (for patrons who have a valid library card and signed up for these hours at the circulation desk in advance)
    - Staff Service Hours: Monday – Friday: 1:00 PM – 7:00 PM; Closed on Saturday and Sunday; Closed on Holidays
  - **Tehama County Library Corning**
    - 740 3<sup>rd</sup> Street, Corning, CA 96021 (next to Police Station/ City offices) (530) 824-7050
    - Monday, Wednesday and Friday: 10:00 AM – 1:00 PM and 2:00 PM – 5:00 PM; Tuesday and Thursday 10:00am – 1:00pm; Closed on Saturday and Sunday; Closed on Holidays
  - **Tehama County Library Los Molinos**
    - 7881 State Highway 99E, Los Molinos, CA 96055 (530) 384-2772
    - Tuesday: 2:00 PM to 5:00 PM; Thursday: 2:00 PM to 5:00 PM; Closed on Holidays
  - **Red Bluff Community Center 1**
    - 500 South Jackson St, Red Bluff, CA 96080 (530) 527-8177
    - Monday-Friday 8:00 AM to 5:00 PM; Closed on Holidays

- **Cottonwood Library**
  - 3427 Main St, Cottonwood 96022 (530) 347-4818
  - Monday – Tuesday 11:00 AM to 5:00 PM; Wednesday 11:00 AM – 6:00 PM; Saturday 11:00 AM – 2:00 PM
- **Trax and Para Trax Bus system** (air-conditioned buses)
  - Countywide (530) 285-2877
  - Monday-Friday 6:00 AM to 6:40 PM; Saturday 8:20 AM to 4:00 PM

The summer season in Northern California can be hard on the body, but following these tips can help keep you and your loved ones cool and healthy.

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

# TEHAMA COUNTY HEALTH SERVICES AGENCY

JAYME BOTTKE, MS  
EXECUTIVE DIRECTOR

DEANNA GEE  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, ADMINISTRATION

ALEXIS ROSS, MPH, MSDA  
ASSISTANT EXECUTIVE  
DIRECTOR, PROGRAM

TIMOTHY PETERS, MD  
PUBLIC HEALTH OFFICER



**PUBLIC HEALTH**  
MINNIE SAGAR, MPH, MPA  
PUBLIC HEALTH DIRECTOR  
1860 WALNUT STREET, BUILDING D  
MAILING ADDRESS: PO BOX 400, RED BLUFF, CA 96080

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

Para publicación 27 de junio, 2024

## Anuncio de servicio público

### Calor y seguridad en verano

Los veranos en el condado de Tehama son muy calurosos, con temperaturas que a menudo superan los 100 grados. Sin medidas de precaución, el tiempo pasado en estas temperaturas puede conducir a enfermedades relacionadas con el calor. Las enfermedades causadas por el calor son causadas por altas temperaturas y hay 4 tipos comunes: sarpullido por calor, calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Las enfermedades causadas por el calor pueden ser de leves a graves, y la insolación puede provocar la muerte. Es importante protegerse a sí mismo y a los suyos comprobando si hay amigos y familiares que puedan necesitar ayuda, vigilando las previsiones del tiempo, manteniéndose hidratado, limitando el tiempo en el calor y permaneciendo o visitando lugares frescos.

Con la llegada del verano, siga estos consejos para protegerse de las enfermedades relacionadas con el calor:

- **Conozca los signos de agotamiento por calor:** Los signos de agotamiento por calor incluyen mareos, sudoración abundante, náuseas, dolor de cabeza y debilidad. Vaya a un lugar fresco, refrésquese el cuerpo utilizando paños húmedos o dándose un baño fresco y beba agua. Busque ayuda médica de inmediato si vomita o si sus síntomas empeoran o duran más de una hora.
- **Conozca los signos del golpe de calor:** El golpe de calor es una emergencia médica. Los signos de un golpe de calor incluyen una temperatura corporal alta, un pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza, náuseas, confusión, mareos y pérdida del conocimiento. Llame al 911, traslade a la persona a un lugar más fresco y ayúdele a bajar la temperatura con paños o un baño fríos, pero no le dé nada de beber. Para más información, visite: <https://www.cdc.gov/extreme-heat/signs-symptoms/index.html>
- **Manténgase hidratado:** No espere a tener sed para beber agua. Evite las bebidas con cafeína y alcohol.
- **Lleve ropa adecuada y protección solar:** Elija ropa ligera, de colores claros y holgada. Cuando esté al aire libre, lleve gafas de sol, sombrero y protector solar con un

FPS de 15 o superior.

- **Sea prudente al planificar las actividades al aire libre:** Limite el tiempo que pasa al aire libre a las horas más frescas del día, como antes del mediodía y por la tarde.
  - **Vaya a su ritmo:** Cuando trabaje o haga ejercicio cuando haga calor, empiece despacio y aumente el ritmo gradualmente. Haga pausas a menudo para beber agua y refrescarse. Si el calor hace que su corazón lata con fuerza y le falte el aire, interrumpa la actividad. Vaya a un lugar fresco o a la sombra y descanse, sobre todo si se siente mareado, confuso, débil o se desmaya.
  - **No deje niños ni mascotas en el coche:** Incluso con las ventanillas abiertas, los coches pueden calentarse peligrosamente con rapidez. La temperatura dentro de un coche, incluso con las ventanillas abiertas, puede subir casi 20 grados Fahrenheit en los primeros 10 minutos.
  - **Utiliza un sistema de compañeros:** Cuando trabaje con calor, vigile regularmente a sus compañeros y pida a alguien que haga lo mismo por usted. Si tienes amigos o familiares mayores o con problemas de salud, vigíalos un par de veces al día durante las olas de calor.
  - **Refréscate nadando:** Nadar es una forma estupenda de refrescarse con el calor del verano. Recuerde tomar medidas para evitar ahogamientos y nunca deje a un niño pequeño solo en el agua o cerca de ella, ni siquiera durante unos segundos.
  - **Mantente fresco dentro:** Una de las mejores maneras de combatir el calor es quedarse adentro en las horas más calurosas del día. Consulte la lista de espacios públicos con aire acondicionado que figura a continuación:
- 
- **Refugio P.A.T.H. Red Bluff**
    - 550 Lay Ave, Red Bluff, CA 96080 (530) 727-9291
    - Diario 7:00 AM a 7:00 PM
  - **Biblioteca del Condado de Tehama Red Bluff**
    - 545 Diamond Avenue, Red Bluff, CA 96080 (530) 527-0604
    - Horario de autoservicio: Lunes - Viernes: 7:00AM - 1:00PM (para los usuarios que tienen una tarjeta válida de la biblioteca y se inscribió para estas horas en el mostrador de circulación de antemano)
    - Horario de atención al público: Lunes - Viernes: 1:00 PM - 7:00 PM; Cerrado Sábado y Domingo; Cerrado en Días Festivos
  - **Biblioteca del Condado de Tehama Corning**
    - 740 3rd Street, Corning, CA 96021 (junto a la comisaría de policía/oficinas municipales) (530) 824-7050
    - Lunes, miércoles y viernes: 10:00 AM - 1:00 PM y 2:00 PM - 5:00 PM; martes y jueves 10:00am - 1:00pm; cerrado los sábados y domingos; cerrado los días festivos

- **Biblioteca del Condado de Tehama Los Molinos**
  - 7881 State Highway 99E, Los Molinos, CA 96055 (530) 384-2772
  - Martes: 2:00 PM a 5:00 PM; Jueves: 2:00 PM a 5:00 PM; Cerrado en días festivos Centro Comunitario de Red Bluff 1
- **Centro comunitario**
  - 500 South Jackson St, Red Bluff, CA 96080 (530) 527-8177
  - Lunes-viernes 8:00 AM a 5:00 PM; Cerrado en días festivos
- **Biblioteca Cottonwood**
  - 3427 Main St, Cottonwood 96022 (530) 347-4818
  - Lunes - Martes 11:00 AM a 5:00 PM; Miércoles 11:00 AM - 6:00 PM; Sábado 11:00 AM - 2:00 PM
- **Sistema de autobuses Trax y Para Trax** (autobuses con aire acondicionado)
  - En todo el condado (530) 285-2877
  - Lunes-viernes 6:00 AM a 6:40 PM; Sábado 8:20 AM a 4:00 PM

La temporada de verano en el norte de California puede ser dura para el cuerpo, pero seguir estos consejos puede ayudarle a usted y a sus seres queridos a mantenerse frescos y sanos.

**Para más información contacte: Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública en Red Bluff: (530) 527-6824; Corning: (530) 824-4890; o Llame gratis al: 1-800-655-6854**