

## Proveedores de Salud del Condado de Tehama que aceptan Medi-Cal:

Lassen Medical Group — 527-0414

2450 Sister Mary Columba Dr., Red Bluff

Greenville Rancheria — 528-8600

1425 Montgomery Rd., Red Bluff

Red Bluff Medical Clinic — 528-2420

658 Washington St., Red Bluff

Cottonwood Medical Group — 347-4867

20633 Gas Point Rd., Cottonwood

Corning Medical Associates — 824-4663

155 Solano Street, Corning

Los Molinos Family Health — 384-2372

7883 Highway 99E, Los Molinos

**\*\*Esta no es una lista completa\*\***

**Llame hoy al proveedor de salud de su gusto y pregunte si ellos aceptan clientes de Medi-Cal.**

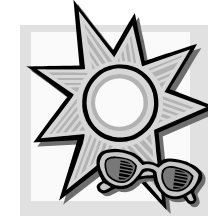
Para saber acerca de bajo costo y no costo para seguro medico, contacte al Servicio Social del Condado de Tehama para información de Medi-Cal al **527-1911** o al programa Medi-Cal/Healthy Families al **1-800-880-5305**.



Los panfletos **Salud Escolar 2008-2009** son producidos por el Departamento de Educación del Condado de Tehama y es revisado por las enfermeras del condado.

**SALUD ESCOLAR  
2008-2009**

# Quemadura de Sol



*Una guía rápida para los estudiantes, padres de familia y los educadores para prevenir y tratar el daño del sol.*

# ¿Que es una quemadura de sol?

La exposición al sol ocurre cuando un los rayos ultravioletas (UV) radian desde el sol hacia la tierra. Nuestra piel contiene melanina para protegernos de la exposición del sol. Una quemadura de sol ocurre cuando la exposición de los UV es mas grande que la melanina de nuestra piel puede protegernos. Los rayos UV pueden reflejarse en el agua y en la nieve, incrementando su riesgo de la quemadura de sol.

Usted debe ir al doctor, si el niño:

- Tiene quemada la piel y desarrolla ampollas llenas de liquido
- Experimenta mareos, delirio o desmayos
- Tiene dificultad al mirar
- Desenvuelve una fiebre
- Vomita
- Parece deshidratado (aumenta la sed, el pulso es alto, fatigado, orina de color amarillo oscuro, etc...)



## Acuérdese de:

**Ponerse una camisa.**

**Ponerse un sombrero.**

**Póngase bronceador.**

## Verdades acerca de las Quemaduras de sol:

Su cuerpo puede obtener quemaduras del sol aun a través de las nubes. Asegúrese que su piel esta protegida aun cuando hayan días nublados.

Los niños reciben del 50% al 80% de exposición al sol de toda su vida antes de los 18 años de edad. La precauciones apropiadas pueden reducir de gran manera el riesgo a que su niño desarrolle cáncer en la piel más tarde en su vida.

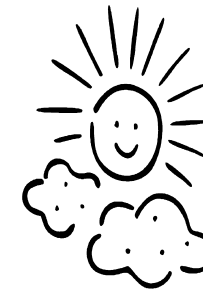
**Importante:** Los niños de piel clara y obscura necesitan protección de los rayos UV porque cualquier quemadura de sol o aun bronceándose podría causar daño en la piel.

**Para los Padres y Maestros:** Protegiendo la piel de los rayos dañinos es la única manera de prevenir el daño del sol. Al seguir estas reglas simples pueden reducir el riesgo de cáncer más tarde en la vida:

- Cúbrase: Siempre use sombrero, use camisas de manga larga en días nublados, y no se olvide que sus niños usen anteojos con protección de los rayos UV.
- Use bronceador con SPF 15 o más alto para prevenir quemaduras del sol y bronceo. ¡Apliquelo liberalmente, no trate de ser ahorrativo con la botella! Sin embargo, nunca aplique bronceador en un niño de 6 meses de edad.



- Aplique el bronceador 30 minutos antes de que salgan al sol y después cada 2 a 3 horas. Aplíquelo más a menudo si su niño esta nadando o sudando. El bronceador impermeable se debe usar si el niño esta nadando o cerca de agua, se debe reaplicar cada 80 minutos.
- Evite el sol entre las 10 AM y las 4PM, porque es cuando el sol esta más fuerte y es más dañino.
- Recuerdo de mantener el cuerpo hidratado con mucho agua y fluidos.
- Algunas medicaciones pueden incrementar el riesgo de que su niño tenga quemaduras de sol, asegúrese que ha hablado acerca de todas las medicaciones con su doctor.



- Si su niño recibe una quemadura de sol, haga que el niño:
  - Se quede bajo la sombra hasta que la quemadura se cure.
  - Tome una ducha fresca (no fría).
  - Aplique gel de aloe vera u otra crema hidratante tópica.

Para mas información acerca de las enfermedades de la niñez y conexiones a sus servicios, visite el Departamento de Salud de los Estados Unidos y Servicios Humanos a su sito de Internet:

<http://www.hhs.gov/children/index.shtml>