



Julio es el Mes de la Concientización sobre la Seguridad Ultravioleta (UV) y un momento para recordar a todos sobre la radiación UV y los efectos de la exposición que tiene en el cuerpo, así como las formas de protegerse, prevenir quemaduras solares, daños solares y cáncer de piel.

La radiación ultravioleta es una forma de radiación invisible que proviene naturalmente de los rayos del sol. La radiación ultravioleta es máxima cuando y donde los rayos del sol son más fuertes. Esto significa que los niveles de radiación ultravioleta serán más altos alrededor del mediodía en un día claro y soleado, aún más durante los meses de verano. Los niveles de radiación ultravioleta también serán más altos cerca de superficies que reflejan la luz solar, como agua, cemento, nieve y arena, y serán más penetrantes en altitudes más altas, lo que aumentará la necesidad de medidas de seguridad.

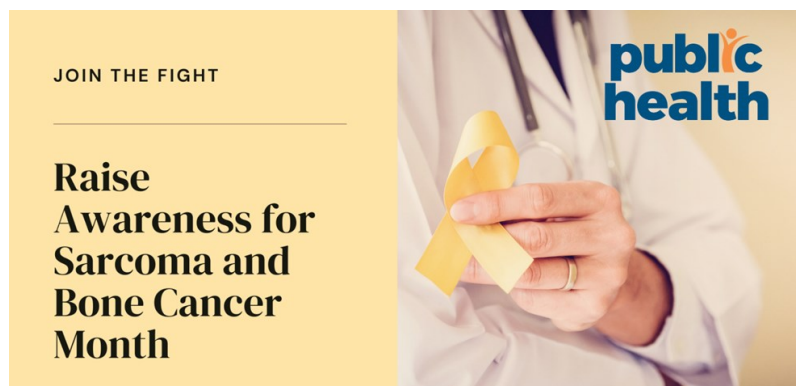
Protéjase de los rayos ultravioleta y reduzca el riesgo de sufrir quemaduras solares y desarrollar cáncer de piel utilizando protector solar que contenga minerales para reflejar los rayos ultravioleta. Otras estrategias de prevención incluyen limitar el tiempo de exposición al sol, permanecer en la sombra, cubrirse la piel con mangas largas y pantalones cuando esté al aire libre, no usar

camas o cabinas de bronceado y usar sombrero para el sol y gafas de sol. Para obtener más información en www.cdc.gov/skin-cancer/

Salud Pública también reconoce Julio como el mes de Concientización sobre el Sarcoma y el Cáncer de Hueso para crear conciencia, promover la educación, apoyar y alentar la detección temprana y la prevención. El sarcoma y el cáncer de huesos pueden afectar la vida de los pacientes y sus familias, provocando desafíos físicos y emocionales que se extienden mucho más allá del diagnóstico en sí.

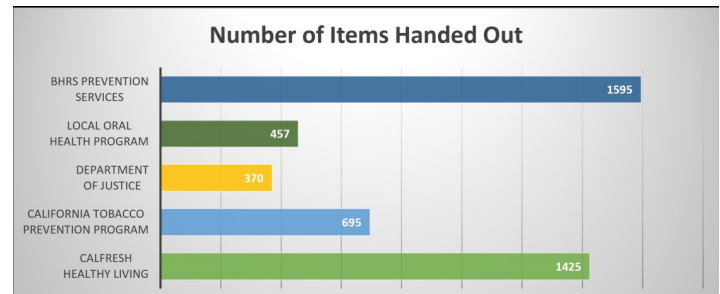
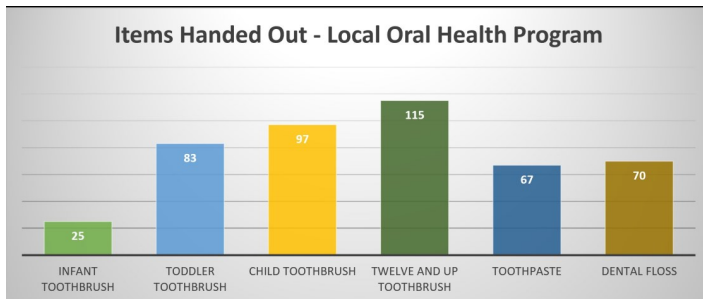
Un sarcoma es un tumor maligno o un grupo no común de cáncer que se puede formar en huesos o tejidos blandos como cartílagos, grasas, músculos, vasos sanguíneos, tendones, nervios y alrededor de las articulaciones. Se originan en los huesos, se les denomina cáncer de huesos.

Este Mes de concientización sobre el sarcoma y el cáncer de huesos es una oportunidad para educarse, vista de amarillo y comparta información con sus amigos, familiares y la comunidad.



Equidad/bienestar en salud pública

Programa de salud oralSalud Pública - Salud



Materna, Infantil y Adolescente (MCAH)

El mes pasado, el equipo de MCAH participó en el evento Baby Shower comunitario de Adventist Health Ukiah Valley, que incluyó información y apoyo sobre salud perinatal, revisiones e instalaciones de asientos para el automóvil, información sobre seguridad de los niños pasajeros y puestos de organizaciones comunitarias que apoyan a las familias. A lo largo de este evento, se revisaron e instalaron varios asientos para el automóvil y se programaron varias citas para futuras revisiones de los asientos para el automóvil.



Nuestro equipo de MCAH ha trabajado diligentemente para asegurar fondos a través de solicitudes de subvenciones multianuales esenciales para la continuación y el crecimiento de nuestros programas de visitas domiciliarias que incluyen las subvenciones de Innovación y Expansión del Fondo General Estatal del Programa de Visitas Domiciliarias de California. Estos esfuerzos incluyen delinear expectativas y objetivos destinados a sostener y ampliar nuestra participación

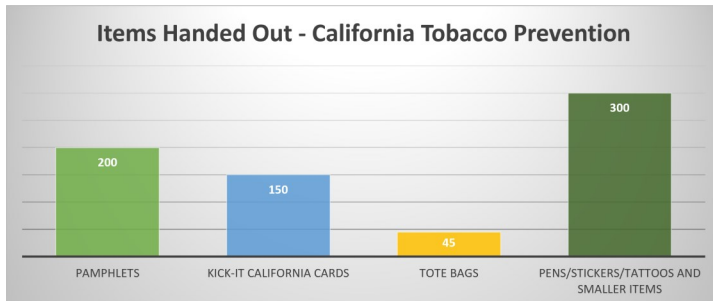
comunitaria, desarrollo educativo y programación innovadora para presentarlos al Estado el próximo mes.

El 27 de junio, el equipo de MCAH colaboró con First 5 Mendocino para participar en una capacitación del Modelo de Resiliencia Comunitaria que se centró en educar a las personas sobre la biología y neurofisiología del trauma y la resiliencia, así como en enseñar habilidades simples de bienestar con base biológica que pueden ayudar a restablecer y estabilizar el sistema nervioso. Esta capacitación tenía como objetivo compartir una comprensión común del impacto del trauma y el estrés crónico en el sistema nervioso y cómo se puede restaurar o aumentar la resiliencia utilizando este enfoque basado en habilidades. A esta capacitación asistieron trabajadores de salud comunitarios locales, visitantes domiciliarios, doulas y proveedores.



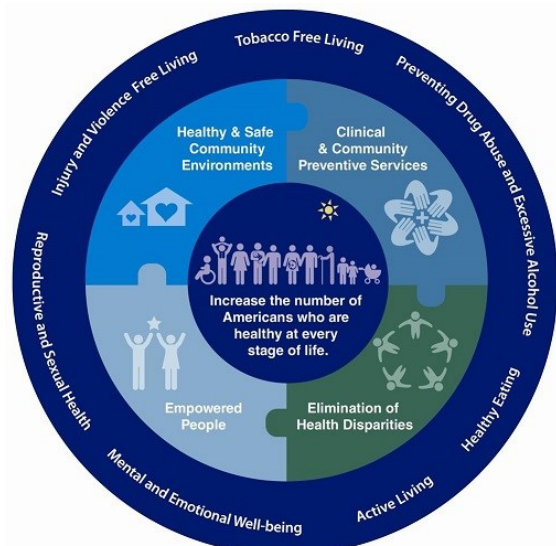
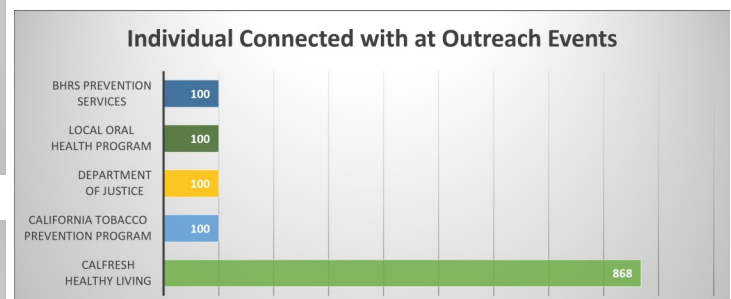
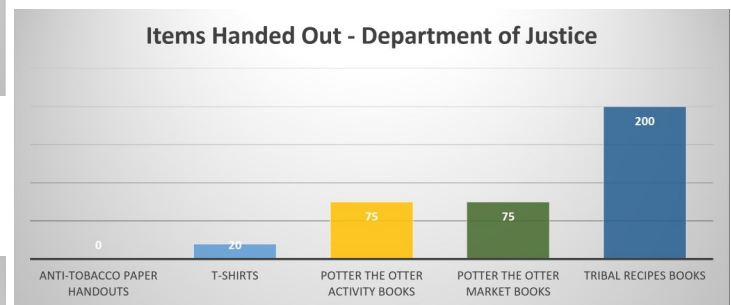
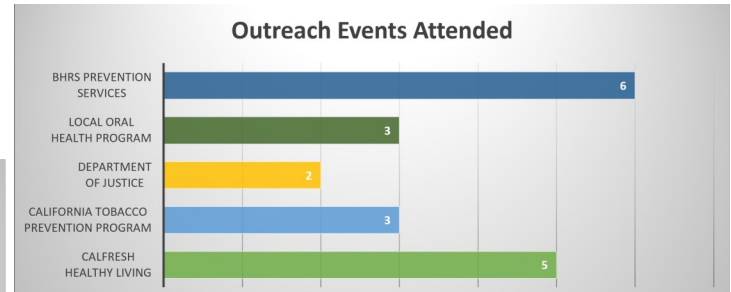
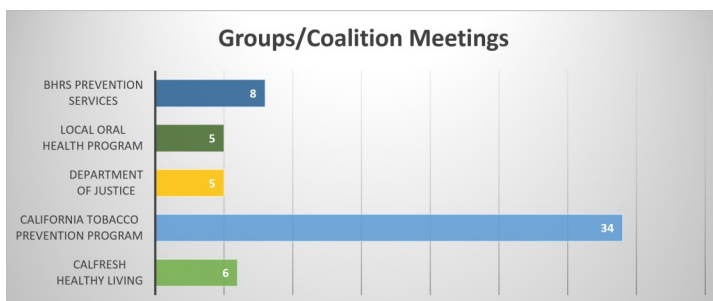
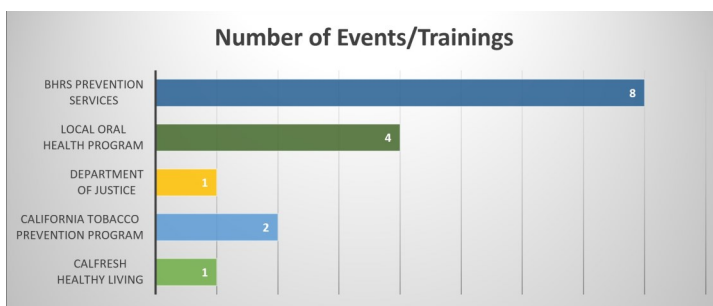
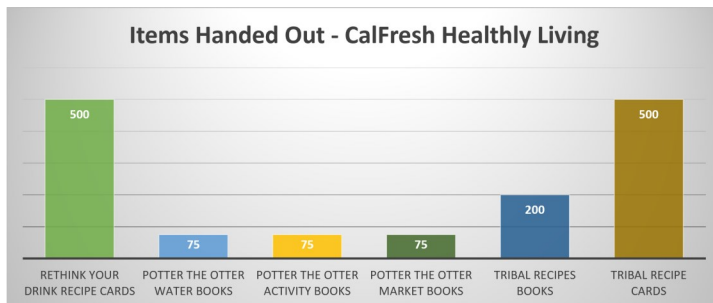
Equidad/bienestar en salud pública

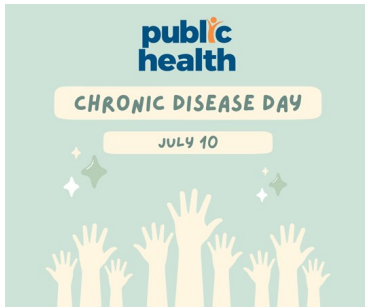
Programa de prevención del tabaco



Equidad/bienestar en salud pública

CalFresh Vida Saludable





Salud Pública reconoce el 10 de julio como el Día de las Enfermedades Crónicas para crear conciencia, educar, brindar apoyo, prevenir y recordar la necesidad de buscar tratamiento de las enfermedades crónicas. Este día tiene como objetivo defender a las personas que enfrentan desafíos de salud relacionados con enfermedades crónicas y está dedicado a la prevención y promoción de la salud y el bienestar para todos.

Las enfermedades crónicas son condiciones de salud a largo plazo que pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona y incluyen diabetes, enfermedades cardíacas, artritis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), depresión, colesterol alto, enfermedad renal crónica, demencia y enfermedad de Alzheimer, enfermedades autoinmunes, enfermedades (artritis reumatoide, lupus) y ciertos cánceres. Obtenga más información en www.cdc.gov/chronic-disease

Salud Pública también reconoce el 28 de julio como el Día Mundial de la Hepatitis para crear conciencia, prevenir y buscar tratamiento para la hepatitis, un grupo de enfermedades infecciosas conocidas como hepatitis A, B, C, D y E. Obtenga más información en Acerca del Día Mundial de la Hepatitis | Concientización sobre la hepatitis viral Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Administración de Salud Pública

Comunicaciones

- ¡Salud Pública transmitirá anuncios de servicio público en inglés y español durante todo el mes de junio para crear conciencia sobre la seguridad del calor, la seguridad del agua, las garrapatas, los mosquitos y la enfermedad de Lyme! ¡Nuestro mensaje es prevención!
- Llega el verano y las altas temperaturas que pueden resultar peligrosas. Una temperatura corporal muy alta puede dañar el cerebro y otros órganos vitales. Algunas condiciones de salud pueden dificultar que el cuerpo se mantenga fresco en climas cálidos. Específicamente, los niños, los adultos mayores, los trabajadores al aire libre, las mujeres embarazadas y los atletas tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Tome medidas para mantenerse fresco y saludable. Descanse frecuentemente en la sombra, use ropa ligera, sombrero, gafas de sol y protector solar con SPF 15 o superior. Beber abundante agua. Proporcionar mucha agua. Esté atento a los signos de enfermedad por calor: sudoración excesiva, cansancio y debilidad, mareos, dolor de cabeza y calambres musculares, náuseas, vómitos o desmayos. Busque atención médica de inmediato si usted o alguien que conoce muestra signos de enfermedades relacionadas con el calor. Nunca deje a un niño pequeño o una mascota en un automóvil.
- Evite que los insectos que transmiten enfermedades como las garrapatas y los mosquitos este verano. Protéjase usando repelente de insectos cuando esté al aire libre, revise si hay garrapatas diariamente, báñese lo antes posible y coloque la ropa en una secadora durante 10 minutos para matar las garrapatas después de entrar al interior. Obtenga más información en www.cdc.gov/ticks y www.cdc.gov/mosquitoes
- Prevenga los ahogamientos practicando la seguridad en el agua. Aprenda habilidades básicas de natación y seguridad en el agua. Se ofrecen clases de natación en la mayoría de las piscinas locales. Nunca dejes solo a un niño. Aprenda RCP. No nades solo. Use un chaleco salvavidas. Construya cercas alrededor de la piscina.

Follow us on Social Media

