
SUPERVISOR'S MESSAGE

Yxstian Gutierrez

District 5



Dear Residents of District 5,

As we continue to enjoy these beautiful summer days and all the outdoor activities and community events they bring, I wanted to take a moment to reflect on something important for our health and well-being: UV Safety Month. This month is dedicated to reminding us all about the importance of protecting ourselves and our families from the sun's powerful rays.

The sunshine in our region is loved by many, but its harmful UV effects are real, and protecting our skin and eyes is crucial. So, as you're out enjoying everything D5 has to offer, please remember these simple but effective tips:

- Wear a wide-brimmed hat: It helps protect your face, ears, and neck.
- Wear sun-protective clothing: Look for dark or bright, densely woven, loose-fitting clothing.
- Seek shade: A shady spot under a tree or an umbrella can make a big difference for your health and safety.
- Don't forget your sunglasses: Look for ones that block 99% or 100% of both UVA and UVB rays to protect your eyes. Look for sunglasses labeled "UV400."
- Apply sunscreen: Use a broad-spectrum, water-resistant sunscreen with an SPF of 30 or higher, and reapply it often, especially after swimming or sweating.

Taking these small steps can make a huge difference in staying healthy and safe while enjoying our beautiful community. Thank you for taking care of yourselves and your loved ones.

For more health information, visit: <https://www.ruhealth.org/ruhs-public-health>.

Sincerely,

Yxstian Gutierrez
County Supervisor

Estimados Residentes del Distrito 5,

Mientras seguimos disfrutando de estos días de verano y de todas las actividades al aire libre y eventos comunitarios que nos traen, quise aprovechar un momento para reflexionar sobre algo importante para nuestra salud y bienestar: El Mes de la Seguridad UV. Este mes está dedicado a recordarnos a todos la importancia de protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias de los potentes rayos del sol.

A muchos les encanta el sol de nuestra región, pero sus efectos negativos son reales, y proteger la piel y los ojos es crucial. Así que, cuando salga a disfrutar de todo lo que el D5 puede ofrecerle, recuerde estos sencillos pero eficaces consejos:

- Lleve un sombrero de ala ancha: Te ayudará a protegerte la cara, las orejas y el cuello.
- Lleve ropa que le proteja del sol: Busque ropa oscura o brillante, de tejido denso y holgada.
- Busque la sombra: Un lugar a la sombra de un árbol o una sombrilla pueden suponer una gran diferencia para su salud y seguridad.
- No olvide sus lentes de sol: Busca unas que bloqueen el 99% o el 100% de los rayos UVA y UVB para proteger tus ojos. Busca lentes de sol con la etiqueta "UV400".
- Aplíquese crema solar: Utiliza un protector solar de amplio espectro, resistente al agua, con un FPS de 30 o superior, y vuelve a aplicártelo a menudo, sobre todo después de nadar o sudar.

Tomar estas medidas puede suponer una gran diferencia a la hora de mantenernos sanos y seguros mientras disfrutamos de nuestra hermosa comunidad. Gracias por cuidarse y cuidar a sus seres queridos.

Puede encontrar más información en <https://www.ruhealth.org/ruhs-public-health>.

Sinceramente,

Yxstian Gutierrez
Supervisor del Condado

