

Piense en su salud, Conserve su salud, ¡Nade saludablemente!

Recuerde que usted comparte el agua de la piscina/alberca con muchas personas.

Si alguien con diarrea contamina el agua, usted puede enfermarse al tomar esa agua.

El agua de la piscina/alberca no es para tomar.

Si usted cree que el cloro mata a los gérmenes, tiene razón. Pero su efecto no es inmediato. Debe pasar un tiempo para que mate a los gérmenes.

Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes.



CS117922



Tres pasos importantes para nadar de manera segura

RECUERDE que no debe perder de vista a su hijo ni por un momento. Los niños se pueden ahogar silenciosamente en cuestión de segundos.

RECUERDE que debe usar chalecos salvavidas* que se ajusten bien al cuerpo, en vez de juguetes para la piscina/alberca de espuma o inflados con aire (como flotadores en los brazos o tubos de flotación). Estos juguetes no están diseñados para proteger a los niños.

*www.uscgboating.org/waypoints/archived/may07/art1_care.htm

RECUERDE que debe usar un bloqueador solar con protección contra los rayos UVA y UVB de al menos SPF 15, y no olvide aplicarse nuevamente la crema después de nadar. Unas cuantas quemaduras graves pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de piel.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE
www.cdc.gov/healthyswimming

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention**

Natación saludable

Protéjase a sí mismo y a su familia contra las enfermedades transmitidas por aguas recreativas.



Muchas personas se han enfermado por los gérmenes que se encuentran en las aguas recreativas contaminadas.



Recuerde los seis pasos principales para protegerse a sí mismo y a los demás

Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes

¿Qué son las enfermedades transmitidas por aguas recreativas (RWI por sus siglas en inglés)?

Son varias enfermedades causadas por gérmenes que pueden contaminar el agua de las piscinas/albercas, los lagos y el mar. La enfermedad más común de este tipo es la enfermedad diarreica, causada por gérmenes como "Crypto" y E. coli O157:H7.

¿Cómo se propagan las enfermedades diarreicas?

Usted comparte el agua de la piscina/alberca con muchas personas. Una persona con diarrea fácilmente puede contaminar la piscina/alberca con materia fecal. Los gérmenes que ocasionan la enfermedad diarreica pueden pasar luego a las personas que toman el agua contaminada de la piscina/alberca.

El agua de la piscina/alberca no es para tomar.

¿El cloro protege contra las RWIs?

Sí. El cloro mata a los gérmenes que causan este tipo de enfermedades, pero no lo hace de inmediato. Algunos gérmenes, como "Crypto", pueden vivir en las piscinas/albercas por varios días. Sin su ayuda, hasta las piscinas/albercas mejor mantenidas pueden propagar gérmenes.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE
www.cdc.gov/healthyswimming

A todas las personas que nadan

Mantengan las piscinas/albercas libres de los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por el agua

RECUERDE que no debe nadar cuando tenga diarrea. Si lo hace, puede propagar gérmenes en el agua y enfermar a otras personas.

RECUERDE que no debe tomar el agua de la piscina/alberca. Evite que el agua entre a su boca.

RECUERDE que debe practicar una buena higiene. Báñese con jabón antes de nadar y lávese las manos después de ir al baño o cambiar pañales. Los gérmenes en su cuerpo se pasan al agua.



Padres

Mantenga la piscina/alberca libre de gérmenes

RECUERDE que debe llevar a sus niños al baño con regularidad y revisar los pañales frecuentemente. Si espera a que le digan que tienen que usar el baño, quizás sea demasiado tarde.

RECUERDE que debe cambiar los pañales en el baño o en un área para cambiar pañales y nunca junto a la piscina/alberca. Los gérmenes pueden pasar a superficies y objetos en la piscina/alberca y alrededor de ésta.

RECUERDE que hay que lavar bien al niño con agua y jabón (especialmente el área de las nalgas o el trasero) antes de meterlo a la piscina/alberca. Su cuerpo puede pasar a la piscina/alberca cantidades invisibles de materia fecal.

