

¡Por fin el año escolar ha finalizado!

Pasemos un verano divertido y seguro



Siga estos consejos generales sobre seguridad en el agua para disfrutar de un verano divertido y sin incidentes

APRENDA A NADAR El Dallas Park and Recreation Department ofrece clases para personas de todas las edades y capacidades en cada una de sus 21 piscinas comunitarias. Consulte www.dallasparks.org si desea más información o si quiere inscribirse.

- ▶ **No nade solo.** Vigile siempre a sus hijos. Recuerde, los niños se pueden ahogar en unos segundos y en silencio. Nade en áreas supervisadas por un salvavidas.
- ▶ **Obedezca los reglamentos.** Lea y obedezca todos los reglamentos que aparecen en los carteles y siga las normas e instrucciones que le den los salvavidas.
- ▶ **Esté siempre atento.** Conozca el entorno acuático en el que está y sus riesgos potenciales.
- ▶ **Entre en el agua con precaución.** Utilice primero los pies cuando entre en el agua. No se zambulla en aguas poco profundas.
- ▶ **Tome precauciones.** Los niños y los nadadores poco experimentados deberían llevar puesto un dispositivo de flotación personal adecuado aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos.
- ▶ **Evite el alcohol.** No tome licor (alcohol) ni ningún otro fármaco cuando vaya a nadar, zambullirse o salir a navegar.
- ▶ **Protéjase.** Utilice un protector solar de por lo menos SPF 30 y protección tanto UVA como UVB y asegúrese de volver a aplicarse el protector después de estar en el agua. Unas pocas quemaduras graves pueden incrementar su riesgo de sufrir cáncer de piel.

Siga estas pautas del Centro de Control de Enfermedades para protegerse a usted y a su familia de las enfermedades contraídas en aguas recreativas

¿Qué es lo primero que le viene a la cabeza cuando piensa en seguridad en el agua? ¿Ahogarse? ¿Un rayo? ¿Resbalarse? Todos ellos son asuntos de seguridad de gran relevancia. Pero debería saber que las personas a menudo enferman como consecuencia de los gérmenes que se encuentran en aguas recreativas contaminadas.

¿Qué son las Enfermedades de Aguas Recreativas (RWI)?

Las RWI son las diversas enfermedades causadas por gérmenes que pueden contaminar el agua en piscinas, lagos y el océano. La RWI más común es la diarrea, causada por gérmenes como *Cryptosporidium*, *Giardia*, *Shigella*, and *E. coli* O157:H7.

¿Cómo se transmite la diarrea?

Todos los nadadores comparten el agua de la piscina. Una persona con diarrea puede contaminar fácilmente la piscina con sustancias fecales. Por lo que la diarrea se transmite cuando los nadadores tragan esta agua contaminada.

¿Protege el cloro de las RWI?

Sí, el cloro mata los gérmenes que causan las RWI, pero no siempre funciona correctamente. Algunos gérmenes, como "Crypto" puede vivir en piscinas durante días. Sin su ayuda, incluso las piscinas mejor cuidadas pueden ser fuente de transmisión de enfermedades.

Normas generales de higiene para todos los nadadores

- ▶ No nade si tiene diarrea. Puede propagar los gérmenes en el agua y contagiar a otras personas.
- ▶ No trague el agua de la piscina. De hecho, trate de evitar incluso que el agua le entre en la boca.
- ▶ Mantenga buenos hábitos higiénicos. Tome una ducha antes de entrar al agua y lávese las manos después de ir al servicio o de cambiar pañales. Los gérmenes de su cuerpo acaban en el agua.

Normas especiales para padres de niños pequeños

- ▶ Lleve a los niños al servicio cada cierto tiempo o revise el pañal con frecuencia. Si espera hasta escuchar "quiero ir al baño," quizá sea demasiado tarde.
- ▶ Cambie los pañales en un cuarto de baño y no junto a la piscina. Los gérmenes pueden pasar a las superficies y objetos situados en y junto a la piscina y propagar enfermedades.
- ▶ Lave bien al niño (especialmente en las nalgas) con agua y jabón antes de permitirle entrar en el agua para minimizar el paso de sustancias fecales a la piscina.