

Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



MANTENERSE SEGURO EN EL AGUA

El verano es un buen momento para salir y divertirse en el agua. Sin embargo, las aguas recreativas – como piscinas, lagos y océanos– a veces pueden contaminarse con bacterias y virus. Nadar en aguas contaminadas puede hacer que usted y su familia se enfermen, pero puede tomar medidas para estar más a salvo mientras juega en el agua.

MEDIDAS PARA ESTAR MÁS A SALVO MIENTRAS JUEGA EN EL AGUA:

- Dúchese antes y después de nadar.
- Trate de no tragar agua.
- Nunca vaya al baño dentro del agua. Haga pausas para que los niños vayan al baño y revise los pañales cada hora. Cambie los pañales lejos del agua.
- Manténgase fuera del agua si ha tenido diarrea recientemente para ayudar a proteger a los demás de los gérmenes infecciosos.
- Siempre lávese las manos antes de ingerir bebidas o comida.
- Cubra las heridas abiertas con vendajes impermeables.
- No nade en agua que se vea turbia o tenga olor.
- Manténgase fuera del mar durante al menos 24 horas después de una tormenta. Evite los lugares donde se libera agua de lluvia en la playa.
- Busque si hay señales de advertencia colocadas en el área. Pregunte a los socorristas por las condiciones del agua.
- Revise los sistemas de alerta locales. Visite la página web de la EPA para obtener información sobre las playas de los EE. UU.