

# Consejos de seguridad para el verano



El verano está por llegar, y aunque todos esperamos días más cálidos, luz más larga y mucha diversión, asegúrese de practicar estas formas de mantenerse seguro este verano.



# Agua





### ¿SABÍAS?

Los ahogamientos son una de las principales causas de muerte por lesiones en niños pequeños de 1 a 14 años.

## HACER:

### **Supervise a los niños en todo momento.**

Los niños pueden ahogarse en segundos y en silencio. Los niños pequeños y los nadadores sin experiencia deben tener un nadador adulto al alcance de la mano.

### **Conoce los conceptos básicos de la natación.**

Las lecciones de natación son importantes para la seguridad en el agua. Si sus hijos aún no han tomado lecciones de natación, al menos asegúrese de que conozcan las habilidades básicas de natación (flotar, soplar burbujas, moverse por el agua, etc.)

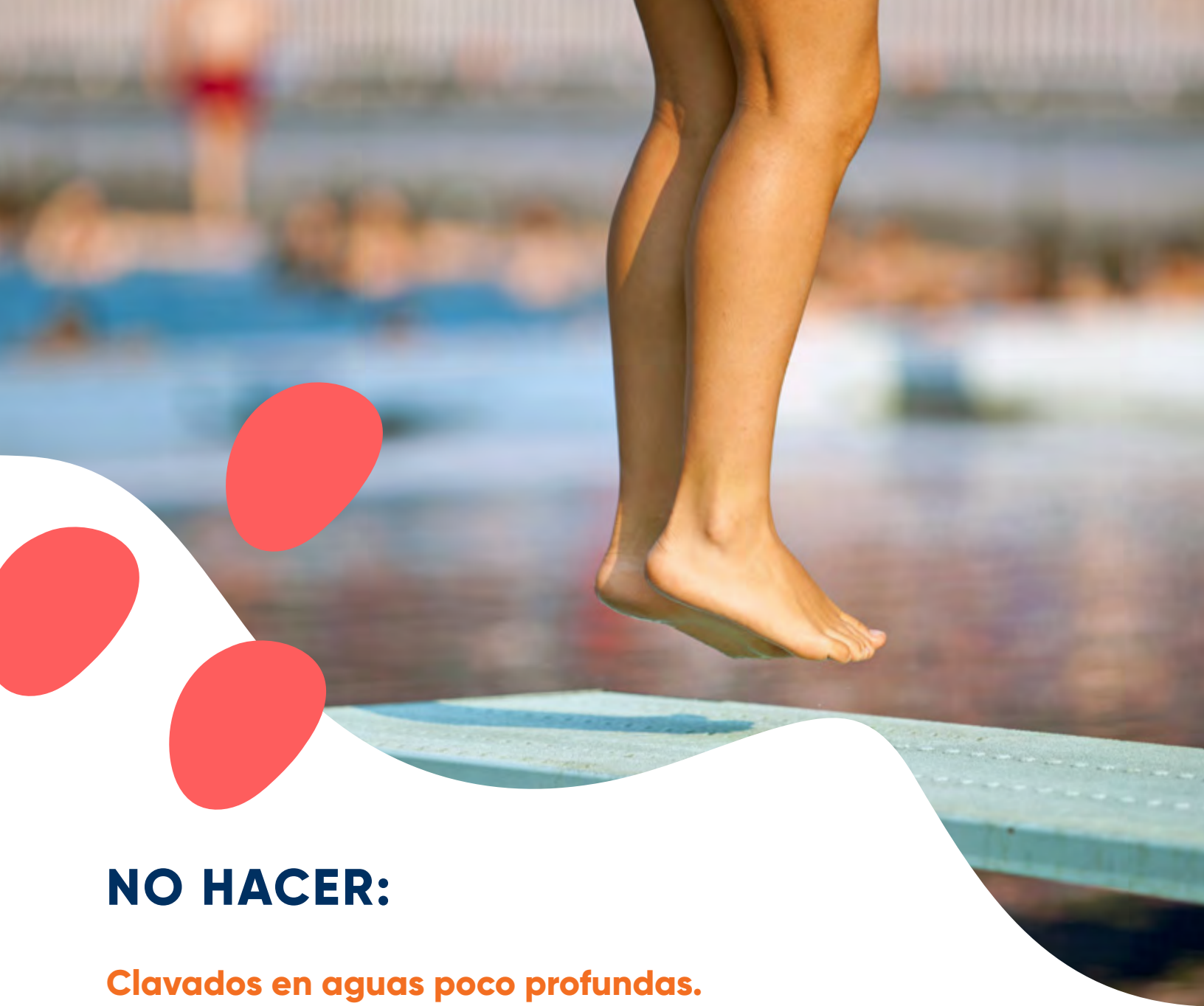
### **Trate de nadar donde haya un salvavidas de servicio.**

Si no hay salvavidas, verifique si hay un salvavidas y otros equipos de seguridad antes de nadar.

### **Use un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera.**

Use un chaleco salvavidas como se indica en los lagos y el océano, incluso si su hijo sabe nadar. Los nadadores más débiles también deben usar chalecos salvavidas dentro y alrededor de las piscinas.





## NO HACER:

### **Clavados en aguas poco profundas.**

El agua debe tener al menos 8 pies de profundidad si su hijo está haciendo clavados. Si no sabe qué profundidad tiene el agua, no haga clavados.

### **Usar juguetes llenos de aire o de espuma por seguridad.**

Los juguetes como flotadores no son chalecos salvavidas y no están diseñados para mantener seguros a los nadadores.

### **Nadar o jugar cerca de los desagües de la piscina.**

La succión de los desagües de la piscina y el spa puede atrapar a un nadador bajo el agua. No use una piscina o spa si hay tapas de drenaje rotas o faltantes.





### ¿SABÍAS?

Nadar en agua sucia puede provocar enfermedades relacionadas con el agua recreativa. Los síntomas más comunes de esta enfermedad son diarrea, erupciones cutáneas, dolor de oído, tos y dolor de ojos.

## HACER:

### **Asegúrese de que el agua esté limpia y segura para nadar.**

Puede llamar con anticipación para verificar si hay cierres de piscinas y encontrar información sobre la calidad del agua de los lagos, ríos y océanos públicos [aquí](#).

### **Dúchese antes de meterse en el agua.**

Enjuagarse en la ducha durante solo 1 minuto elimina la mayor parte de la suciedad y otros contaminantes que su cuerpo podría traer a la piscina.

### **Continúe siendo cauteloso con COVID.**

No comparta gafas, esnórquel o pinzas nasales con otras personas. Anime a su familia a usar una máscara en tierra firme y mantenga una distancia social adecuada.

### **Proteja los oídos de su hijo.**

Seque bien los oídos de su hijo con una toalla o un secador de pelo para secar el exceso de agua y prevenir la infección del oído (oído de nadador).





## NO HACER:

### **Nadar en la piscina si tiene diarrea.**

Si un miembro de la familia ha tenido diarrea en las últimas dos semanas, debe permanecer fuera del agua.

### **Ir al baño en la piscina.**

Mantenga el agua limpia programando descansos para nadar para que su familia pueda ir al baño si es necesario.

### **Tragar el agua.**

Tragar agua con bacterias puede enfermarlo. Manténgase hidratado con agua de una botella o fuente para beber.

### **Nadar en el agua con un corte o herida abierta.**

Si decide nadar con un corte, una herida o un piercing nuevo, asegúrese de usar vendajes impermeables para cubrir la lesión por completo.

### **Nadar en el océano inmediatamente después de una tormenta.**

La escorrentía de aguas pluviales puede recoger bacterias, fertilizantes, petróleo, aguas residuales y otros contaminantes en su viaje hacia los océanos y las vías fluviales. Consulte las noticias locales para conocer los informes de la playa.



# Sol



## ¿SABÍAS?

Casi 5 millones de personas reciben tratamiento por cáncer de piel cada año en los Estados Unidos. Los rayos ultravioleta (UV) del sol o las camas de bronceado pueden dañar su piel en solo 15 minutos.

## HACER:

### **Use protector solar cada vez que su familia esté al aire libre.**

Los niños deben usar protector solar de al menos SPF 30 y de amplio espectro (protege contra los rayos UVA y UVB). Si están nadando, el protector solar también debe ser resistente al agua.

### **Vuelva a aplicar protector solar generosamente y con frecuencia.**

Aplique protector solar al menos 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicar cada dos horas y después de nadar, sudar o secarse.

### **Muévase a la sombra.**

Cuando el sol es más fuerte (generalmente de 10 a. M. a 4 p. M. Para sombra), busque sombra debajo de una sombrilla, árbol u otra estructura.

### **Use ropa protectora.**

Cuando sea posible, use mangas largas, un sombrero con ala y gafas de sol.







## NO HACER:

### **Evitar el protector solar en días nublados.**

Los rayos ultravioleta más poderosos atraviesan las nubes.

### **Fomentar el bronceado.**

El bronceado en interiores y exteriores es peligroso. Inicie la conversación con su hijo temprano. No existe el bronceado seguro.

### **Usar protector solar vencido.**

El protector solar se vence en tres años, pero la vida útil es aún más corta si la botella ha estado expuesta a altas temperaturas, como dentro de un carro. Es posible que el protector solar vencido no proteja su piel del sol.

### **Contar con el protector solar como única protección contra el sol.**

Proteja la piel de su familia del sol con protector solar en combinación con ropa protectora, sombra y controle el tiempo que pasa al aire libre.





## ¿SABÍAS?

El calor extremo puede ser peligroso para todos, pero puede ser especialmente peligroso para las personas con niños, los ancianos y las personas con afecciones médicas crónicas. Conozca los signos del agotamiento por calor [aquí](#).

## HACER:

### **Manténgase hidratado.**

Incluso si su familia no tiene sed, anímeles a beber líquidos durante el día para evitar la deshidratación durante el calor.

### **Quédese adentro cuando haga demasiado calor afuera.**

El aire acondicionado es la forma número uno de mantenerse fresco. Si su casa no tiene aire acondicionado, intente visitar un lugar público, como una biblioteca o un centro comercial. También puede buscar refugios para aliviar el calor en su área [aquí](#).

### **Refrésquese en una ducha o un baño.**

Una ducha o un baño fresco puede ser refrescante y ayudar a enfriar su cuerpo. Si su familia tiene poco tiempo o espacio para el baño, simplemente limpiar con una esponja fría o cubitos de hielo también puede ayudar.

### **Vístase para el calor.**

Si es posible, use ropa ligera, holgada y de colores claros.

### **Programe el tiempo al aire libre con cuidado.**

Trate de limitar su actividad al aire libre a los momentos más frescos, como las horas de la mañana y la noche. Si está al aire libre, descanse del calor, especialmente durante la parte más calurosa del día.





## NO HACER:

### **Dejar a los niños en los carros.**

Los carros pueden calentarse rápidamente a temperaturas peligrosas, incluso con una ventana entreabierta. Si bien cualquier persona que se quede en un carro estacionado está en riesgo, los niños tienen un riesgo especial de sufrir un golpe de calor o morir.

### **Olvidarse de sus mascotas.**

No deje mascotas en los carros ni las deje caminar sobre el pavimento caliente. Proporcione mucha agua fresca dulce y sombra si están al aire libre.

### **Hacer ejercicio excesivo durante el clima caluroso.**

Mientras su familia necesita ejercicio, asegúrese de mantener el ritmo. Si comienzan a sentirse agotados, diríjase a un área fresca, muévase a la sombra y descanse.



# Diversión:





### ¿SABÍAS?

Las deliciosas frutas y verduras hacen que cualquier comida de verano sea más saludable.

## HACER:

### **Lucha contra la picadura.**

Al acampar o hacer excursiones, use camisas de manga larga y pantalones largos para evitar picaduras de mosquitos y garrapatas.

### **Usa repelente de insectos.**

Use repelentes de insectos registrados por la EPA que contengan al menos un 20% de DEET para protegerse contra mosquitos, garrapatas y otros insectos.

### **Maneje la comida de picnic y barbacoa de forma segura.**

Mantenga los alimentos fríos por debajo de los 40 ° F para evitar el crecimiento de bacterias y coma los alimentos calientes rápidamente, para que no se enfríen a temperaturas peligrosas.

### **Ase a la parrilla de forma segura.**

Asegúrese de que todos, incluidos los niños y las mascotas, se mantengan alejados de la parrilla. Mantenga la parrilla alejada de la casa o de cualquier objeto que pueda incendiarse.





## NO HACER:

### **Omitir la inspección de garrapatas.**

Asegúrese de revisar a su familia en busca de garrapatas después de estar afuera. Las garrapatas pueden adherirse a su piel, cabello, ropa o mascotas. Si encuentra una garrapata, elimínela lo antes posible siguiendo estos **pasos**.

### **Contaminar los alimentos al asar a la parrilla.**

Use utensilios y platos limpios para sacar la carne cocida de la parrilla y deseche cualquier adobo o salsas que hayan tocado carne cruda o jugos.

### **Jugar con fuegos artificiales.**

Los fuegos artificiales, los petardos y las bengalas pueden ser muy peligrosos y, en muchas áreas, los fuegos artificiales también son ilegales. La forma más segura para que los niños disfruten de los fuegos artificiales es en una exhibición profesional.

### **Permitir que los niños jueguen alrededor de fogatas.**

El verano es temporada de incendios. Observe a sus hijos cuando estén cerca de llamas abiertas y asegúrese de que comprendan la seguridad contra incendios.



# Referencias

[Sun Safety and Skin Cancer](#)

[The Truth about Sunscreen: 7 Facts That Will Set You Straight for Skin Protection](#)

[Dangers that Can Ruin Summer Fun](#)

[Tips for Preventing Heat-Related Illness](#)

[Prepare ahead of Time for Extreme Heat this Summer](#)

[Warning Signs and Symptoms of Heat-Related Illness](#)

[Pool Safety for Parents](#)

[Swim Safety Tips](#)

Acceda a consejos de verano y otra gran información del blog semanal de Hazel en: [hazel.co/resources](https://hazel.co/resources)

