

FactSheet

Para Su Información

Seis “pedidos” para la natación saludable

Protección contra las enfermedades transmitidas por el agua en situaciones recreativas (RWI)

¡Elija nadar en forma saludable!

Tener comportamientos saludables al practicar natación es necesario para protegerse usted y proteger a sus hijos de las RWI. Además, esto evitará desde el principio que los gérmenes ingresen en la piscina. A continuación presentamos seis “pedidos” que promueven la natación saludable.

Tres “pedidos” para todos los nadadores

Pongan en práctica estos tres “pedidos” para evitar que los gérmenes causen enfermedades en la piscina.

- No naden si tienen diarrea. Esto es especialmente importante en el caso de los niños que usan pañales. Pueden esparcir los gérmenes en el agua y hacer que otras personas se enfermen.
- No traguen el agua de la piscina. De hecho, eviten que les entre agua en la boca.
- Tengan buenas prácticas de higiene. Dúchense antes de nadar y lávense las manos luego de ir al baño o de cambiar pañales. Los gérmenes del cuerpo terminan en el agua.

Tres “pedidos” para los padres de niños pequeños

Sigan estos tres “pedidos” para evitar que los gérmenes ingresen en la piscina y en su comunidad:

- Lleven a sus hijos al baño o cámbienles los pañales con frecuencia. Esperar a que digan “tengo que ir” puede significar que es demasiado tarde.
- Cambien los pañales en un baño y no al lado de la piscina. Los gérmenes pueden esparcirse sobre superficies y objetos que están dentro de la piscina o cerca de ella y transmitir enfermedades.
- Laven a sus hijos completamente (especialmente la parte trasera) con agua y jabón antes de que ingresen a la piscina. Todas las personas tienen cantidades invisibles de materia fecal en su cuerpo, las cuales terminan en la piscina.

Esta hoja informativa fue elaborada sobre la base de las hojas informativas sobre natación saludable para nadadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127 | (702) 759-1000
www.southernnevadahealthdistrict.org

06-2010