Departamento de Salud promueve natación saludable: Recuerde usted comparte la piscina con todos.

Con el comienzo de la temporada de las piscinas, el Departamento de Salud del Condado de Polk quiere recordar a los clientes habituales de las piscinas y otros lugares acuáticos que estos pueden ser una vía de propagar gérmenes. La enfermedad más común en los lugares acuáticos es diarrea causado por microbios como Cryptosporidium (crypto), Giardia, Shigella, norovirus and E. coli O157:H7.

Una persona con crypto que vaya a nadar puede infectar otras personas porque solo es tragar agua de una piscina o lugar acuático infectado. También puede contagiarse de crypto si está en contacto con heces fecales de una persona que tenga el parásito. Este puede propagarse cuando una persona infectada falla al lavarse las manos minuciosamente después de usar el baño y toca superficies, objetos que otros tocan o prepara alimentos con las manos infectadas.

Para reducir la propagación de crypto, no nade si tiene diarrea. Use la ducha antes y después de entrar a la piscina, especialmente cuando regrese del baño. Lave sus manos minuciosamente con agua y jabón después de usar el baño.

Padres deben de promover:

- Lleve a los niños al baño con frecuencia.
- Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área para cambiar pañales —no a un costado de la piscina— para mantener los gérmenes lejos del agua.
- Reaplique filtro solar.
- Tome muchos líquidos

Demasiado sol es dañino

- En tan solo 15 minutos, la piel desprotegida puede sufrir daños a causa de los rayos UV.
- Cualquier cambio en la coloración de la piel después de haber estado al aire libre, es una señal del daño causado por los rayos UV.
- **¿Un día fresco y nublado?** Aún así, se necesitan protección. Son los rayos UV, no la temperatura, lo que causa el daño. Las nubes no bloquean los rayos UV sino que los filtran, y a veces solo ligeramente.

La seguridad... siempre es importante.

- Vigile a los niños en todo momento; los niños se pueden ahogar en segundos y en silencio.
- No le ponga a los niños equipos inflables para nadar (como “flotadores de brazos”) en lugar de chalecos salvavidas o salvavidas.
- Protéjase contra las quemaduras de sol utilizando un bloqueador solar de al menos un SPF 15 con protección contra rayos UVA y UVB, y asegúrese de volverlo a aplicar después de nadar

Divertirse mientras disfruta de los lugares acuáticos este verano significa saber prevenir enfermedades como crypto. Si todos hacemos nuestra parte para mantener nuestras familias, amigos, y otros nadadores saludables, será un verano alegre!

Visite su médico si cree que tiene crypto o cualquier otra enfermedad de agua recreacional. Si ha sido diagnosticado con crypto u otro parásito, no nade hasta por lo menos dos semanas después de que se le haya quitado.

Para más información, visite la página web del Center for Disease Control and Prevention en nadar saludable y enfermedades de agua recreacional en <http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/>. o llame a Ana Coppola al 323-5227