

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. Pero las aguas recreativas que incluyen piscinas, lagos y océanos, a veces, pueden contaminarse con bacterias y virus. Nadar en aguas contaminadas puede enfermarlos a usted y a su familia. Pero puede tomar medidas para estar más seguro mientras juega en el agua.

PARA ESTAR MÁS SEGURO MIENTRAS JUEGA EN EL AGUA:

- Dúchese antes y después de ir a una piscina.
- Manténgase fuera del agua si ha tenido diarrea en las últimas dos semanas, para ayudar a proteger a los demás de los gérmenes infecciosos.
- Trate de no tragar agua recreativa.
- Evite nadar o jugar cerca de lugares donde se libera agua de lluvia en la playa.
- Manténgase fuera del agua durante al menos 24 horas después de una tormenta.
- Siempre lávese las manos antes de comer o beber.