COMPARTA LA DIVERSIÓN... no los gérmenes

¡Y páselo bien en **aguas saludables!**

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Recuerde, **compartimos el agua**—y los gérmenes que hay en ella—**con todos**.

¡Protéjase y proteja a su familia y amigos **de los gérmenes** en el agua!

Las piscinas, los parques acuáticos, las bañeras para hidromasaje, las áreas con rociadores y los juegos con agua son excelentes lugares para divertirse, hacer ejercicio o simplemente para relajarse. Pero usted se puede enfermar si los gérmenes contaminan el agua.

Las personas que se meten al agua pueden introducir gérmenes y propagarlos.

Tome estas **4 medidas fáciles** para ayudar a mantener los gérmenes fuera del agua y **permanecer sano:**

1. **Quédese fuera del agua si tiene diarrea.**
2. **Dúchese antes de meterse al agua.**
3. **No haga pis ni caca en el agua.**
4. **No trague agua.**

¿Por qué es esto tan importante?

Si usted se mete al agua cuando tiene diarrea, **podría hacer que otras personas se enfermaran**.

La mayoría de los brotes relacionados con el agua en la que nadamos, nos relajamos y jugamos son de diarrea. Estos brotes son causados por gérmenes como el *Cryptosporidium* (o "cripto", en su forma abreviada), norovirus y *E. coli*.

Estos gérmenes—algunas veces millones de ellos a la vez—se pueden propagar cuando alguien enfermo tiene diarrea en el agua. Otras personas pueden enfermarse si tragan el agua contaminada con los gérmenes, aunque sea solo un sorbo.

Aun cuando sea tratada adecuadamente con sustancias químicas, **el agua todavía puede tener gérmenes**.

Algunas sustancias químicas para las piscinas, como el cloro o el bromo, se le agregan al agua para eliminar los gérmenes. Pero esas sustancias no funcionan de inmediato. Si se usan de manera adecuada, pueden eliminar la mayoría de los gérmenes en unos pocos minutos. Sin embargo, algunos gérmenes, como el cripto, pueden vivir por varios días en el agua de piscinas tratadas adecuadamente.

Deje que las sustancias químicas usen su poder en los gérmenes, no en su pis, caca, sudor y mugre.

El trabajo de las sustancias químicas para las piscinas es eliminar los gérmenes. Pero cuando el pis, la caca, el sudor y la mugre salen de nuestro cuerpo y quedan en el agua, las sustancias químicas descomponen estas otras cosas en vez de matar a los gérmenes. Esto gasta el poder de las sustancias químicas, lo que significa que queda menos para eliminar a los gérmenes. Por esta razón es importante tomar estas **4 medidas fáciles**.

¿Sabía que los **gérmenes** en el agua también pueden **causar infecciones en la piel, los oídos y los pulmones**?

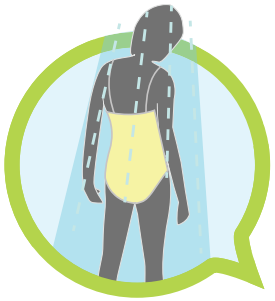
¡Mantenga el agua de las piscinas sin pis ni caca, sudor o mugre!

Sin su ayuda, hasta el agua tratada adecuadamente puede propagar gérmenes.

¿Huele a cloro? No es lo que usted cree.

Lo que usted huele son en realidad sustancias químicas que se forman cuando el cloro se mezcla con el pis, la caca, el sudor y la mugre de los cuerpos de los nadadores. ¡Qué asco! Estas sustancias químicas—no el cloro—pueden enrojecer sus ojos y hacer que le piquen, causarle moqueo y tos.

Las piscinas, los parques acuáticos, las bañeras para hidromasaje, las áreas con rociadores y los juegos con agua saludable no tienen un fuerte olor a sustancias químicas.

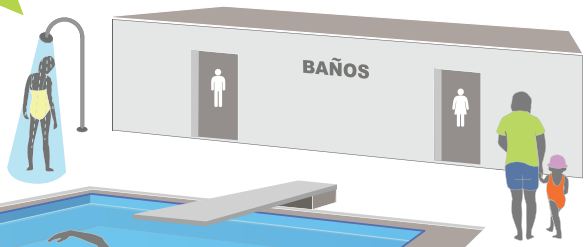


Dúchese antes de meterse al agua.
Una ducha de apenas1 minuto elimina la mayor parte de la mugre o cualquier otra cosa en su cuerpo que gaste las sustancias químicas para la piscina.

¡Mantenga la caca fuera de la piscina!

Los pañales y pantalones para nadar pueden mantener la caca sólida en su interior por unos minutos, pero no son a prueba de fugas.

Los pañales y pantalones para nadar **NO** evitan que los gérmenes o la diarrea lleguen al agua.



No haga pis ni caca en el agua.

No trague agua.
Evite que el agua le entre a la boca.

¡Una vez por hora, todos deben salir!

Si va a pasar el día en la piscina, planifique al menos un receso por hora para que los niños y adultos se salgan del agua.

- 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.

¡Quédese fuera del agua si tiene diarrea!

Sepa si la piscina es segura.

- **Fíjese** si puede ver el fondo de la piscina, incluso en la parte más honda.
- **Fíjese** si huele un poco o si no huele a sustancias químicas.
- **Pida** que le muestren los resultados de la inspección.
- **Use** tiras reactivas para revisar los niveles de sustancias químicas.

Más información en **www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-espanol.html**

CS247052C
MLS251460