

Natación saludable

Hasta en las piscinas mejor mantenidas, los gérmenes pueden meterse en el agua y hacer que la gente se enferme.

Para todos los nadadores:

- No se meta en la piscina si tiene diarrea.
- No vuelva a la piscina hasta que pasen 2 semanas después de dejar de tener diarrea.
- Dúchese con jabón antes de meterse en la piscina.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de ir al baño.
- No trague agua de la piscina.

Padres con hijos pequeños:

- Lave bien a sus hijos (especialmente el trasero) con agua y jabón antes de que entren en la piscina.
- No permita que los niños entren en la piscina si tienen diarrea.
- Lleve a sus hijos al baño con frecuencia.
- Cuando su hijo diga “*tengo que ir*” puede que ser demasiado tarde.
- Cambie los pañales de natación en el baño, **no** en la piscina.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de cambiar pañales o ir al baño.



Agradecimiento especial a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades • Natación saludable • www.cdc.gov/healthyswimming