

Natación segura



Consejos para todos

- Nade siempre acompañado y manténganse atentos el uno al otro.
- Presta especial atención a tus hijos cuando estén cerca agua.
- Ten en cuenta tu salud. Las afecciones médicas como los trastornos convulsivos o las enfermedades cardíacas pueden aumentar el riesgo de ahogamiento.
- Evite el agua que sea más profunda que el pecho si No sabes nadar.
- No consumas alcohol ni drogas si piensas nadar. • No te zambullas en aguas de menos de ocho pies de profundidad o de profundidad desconocida.
- Presta atención al clima y nunca nades. durante tormentas o rayos.
- El lugar más seguro para nadar es una playa pública o una piscina con socorristas.

Conozca las señales de ahogamiento

Cada año, cientos de neoyorquinos mueren ahogados. Puede ocurrirle a cualquiera, en cualquier lugar donde haya agua. El ahogamiento se produce de forma rápida y silenciosa. Una persona que se está ahogando puede parecer que chapotea o agita los brazos cuando en realidad está luchando por mantenerse a flote.

Reduce tu riesgo. Aprende técnicas básicas de natación. Considera tomar un curso de RCP. La respiración artificial, los primeros auxilios y llamar al 911 podrían salvar una vida.



Mantengamos a los niños seguros.

Los niños y adolescentes son los que corren mayor riesgo de ahogarse. Mantén siempre a los pequeños al alcance de la mano, incluso en la parte menos profunda de la piscina.

Los socorristas y los chalecos salvavidas no sustituyen la supervisión atenta de un adulto. Asegúrese de que su piscina tenga un cerco seguro que impida el acceso de los niños.

Mantente sano

Los gérmenes se pueden propagar a través del agua. Para evitar enfermarse, no trague agua y enjuáguese antes y después de nadar. Nunca nade en agua turbia o descolorida.

No se meta en el agua si tiene diarrea o si tiene cortes o heridas abiertas.

No orines ni defeques en el agua. Lleva a los niños al baño con frecuencia.

Cuando navegas

Siga siempre las normas de seguridad náutica y utilice un chaleco salvavidas homologado por la Guardia Costera de EE. UU. (etiqueta I-III). No utilice jamás dispositivos inflables para nadar, como manguitos o flotadores.

Más información

www.health.ny.gov/SwimSafe



**Department
of Health**