

manera de tener mayor protección contra accidentes mientras naden.

- **No trague agua y trate de que no se le meta en la boca.**
- **Cambie los pañales en el baño en lugar de hacerlo en la alberca o en la playa.**
- **Tome una ducha completa con agua tibia y jabón antes y después de nadar y asegúrese de que sus hijos también lo hagan.** Lave sus manos después de usar el baño o cambiar pañales.
- **Haga pausas frecuentes para llevar a sus hijos al baño y revise los pañales a menudo.** Si escucha “Tengo que ir” tal vez sea demasiado tarde.

## Para más información

Visite la Página Web del Departamento de Salud del Condado Clark en [www.clark.wa.gov/health/environmental/pools/index.html](http://www.clark.wa.gov/health/environmental/pools/index.html).



Clark County  
Health Department  
Environmental Health  
1601 E Fourth Plain  
PO Box 9825  
Vancouver, WA 98666-8825  
(360) 397-8424



Skamania County  
Health Department  
683 SW Rock Creek Drive  
PO Box 162  
Stevenson, WA 98648  
(509) 427-5138

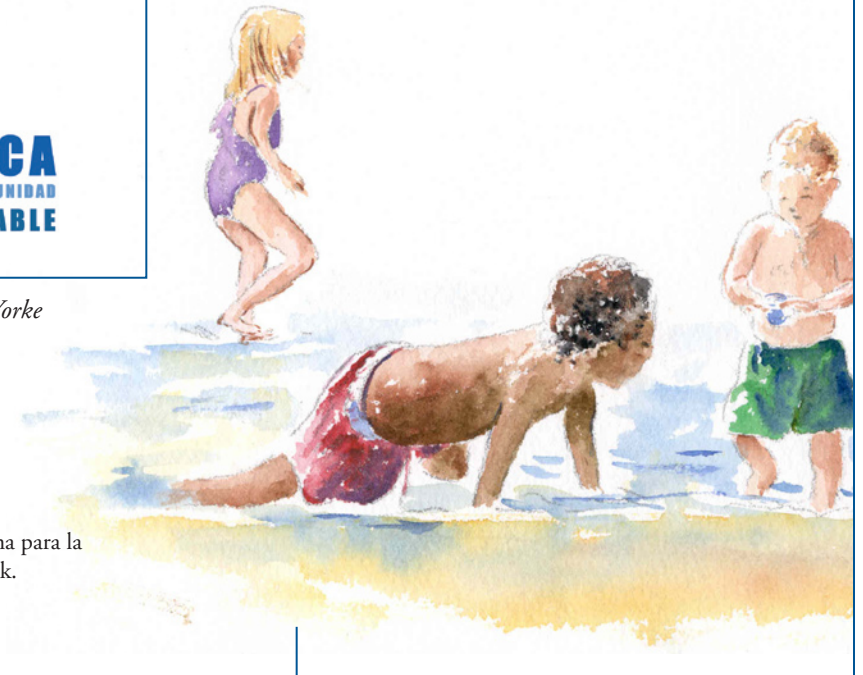
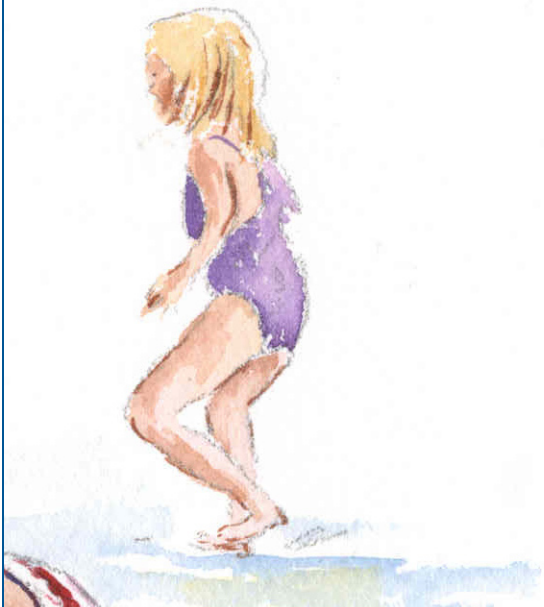
**SALUD PÚBLICA**  
SIEMPRE TRABAJANDO POR UNA COMUNIDAD  
MÁS SEGURA Y SALUDABLE

*Ilustraciones a color de Sandi Yorke*

Para un formato alternativo, contacte a la oficina para la conformidad del ADA del condado de Clark.  
Por teléfono: 360-397-2025  
TTY: 360-397-2445  
Correo Electrónico: [ADA@clark.wa.gov](mailto:ADA@clark.wa.gov)

## Seguridad en el agua

**Guía para prevenir accidentes por ahogamiento y enfermedades relacionadas con el agua**

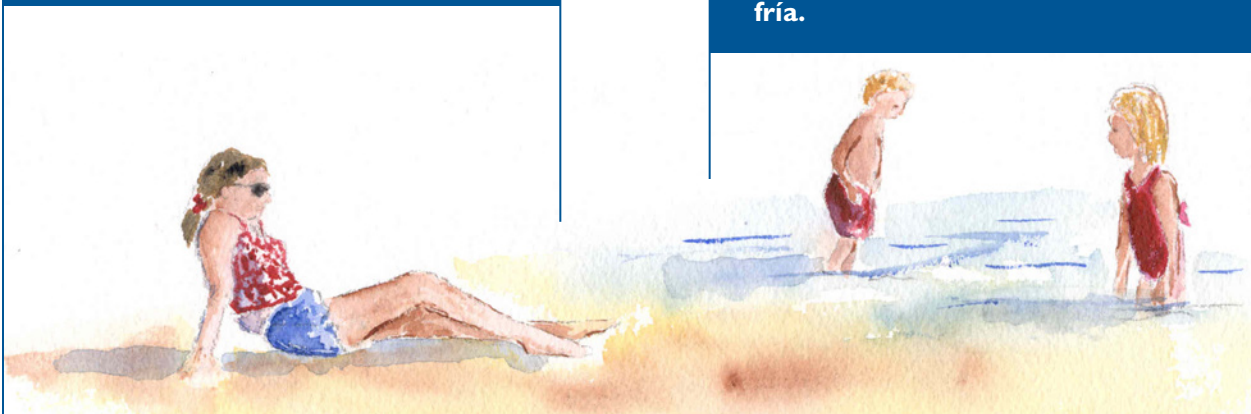


Uno de los mayores placeres del verano es entrar en el agua para divertirse, nadar un poco o, sencillamente, refrescarse. Sea que usted visite una alberca, un lago, un río o la playa, el Departamento de Salud del Condado Clark lo invita a disfrutar del agua y a tomar en cuenta estos importantes consejos de seguridad para niños y adultos.

### Precauciones a tomar en cuenta en caso de ahogamiento

- **Nunca deje a los niños sin supervisión cerca o dentro del agua, aunque sólo sea por un minuto.** Los ahogamientos suceden rápido y sin aviso. No se distraiga con una lectura u otra actividad mientras esté cuidando a sus hijos. La supervisión requiere una completa atención, incluso si hay otros adultos presentes.
- **Mantenga a los niños pequeños lejos de estanques, baldes de agua, y albercas a menos que los pueda supervisar muy de cerca.** Estos recipientes de agua pueden ser muy peligrosos si no se cierran, cubren o vacían.

- **Aprenda a nadar y mejore su capacidad como nadador.**
- **Nunca nade solo.** Enseñe a sus hijos a nadar junto a un amigo y siempre cerca de algún salvavidas.
- **Use un chaleco salvavidas cuando nade hacia lo profundo y se aleje de los socorristas.** Siempre protéjase con un salvavidas cuando se encuentre en botes pequeños, balsas, practicando esquí acuático, u otra actividad acuática o en cualquier embarcación pequeña. Asegúrese de que sus hijos también estén usando el salvavidas; los juguetes o colchonetas inflables no los protegerán de un posible ahogamiento.
- **Evite ingerir alcohol cuando nade.** El alcohol es uno de los mayores causantes de accidentes fatales por ahogamiento.
- **Evite nadar en áreas potencialmente peligrosas como ríos rápidos o playas oceánicas con fuertes corrientes.**
- **Evite zambullirse en aguas poco profundas o pozos con los que no esté familiarizado.**
- **Limite su tiempo al bañarse en agua fría.**



### Cómo evitar enfermedades relacionadas con el agua

Las enfermedades relacionadas con el agua (ERA) se propagan al tragar, respirar o estar en contacto con aguas contaminadas. Los síntomas pueden incluir infecciones respiratorias, oculares, auditivas, de la piel o a través de heridas. La ERA más común es la diarrea y es producto de una gran variedad de gérmenes. Se propaga con facilidad entre los nadadores y bañistas con diarrea, incluso entre aquellos que piensan que no van a transmitir nada. A continuación algunos consejos para prevenir la contaminación del agua y evitar enfermedades:

- **No nade si tiene diarrea.** Este consejo es especialmente importante si se trata de un bebe con pañales.
- **Asegúrese de que los bebés utilicen pañales desechables a prueba de agua o pantalones ajustados de plástico encima de los pañales de**