

CONSEJOS PARA LOS USUARIOS DE ZONAS DE BAÑO EN CASTILLA Y LEÓN

Información para el público en
general.

- 1) Asegúrese de que en el lugar elegido está permitida la práctica del baño.
- 2) Preste especial atención a los remolinos, muy frecuentes en ríos y embalses.
- 3) No se deje llevar por la corriente subido en flotadores.
- 4) Es recomendable utilizar sandalias de plástico para sumergirse.
- 5) Si va acompañado de niños, no los pierda nunca de vista aunque sepan nadar o aunque estén equipados con flotadores.
- 6) Mantenga la zona de playa de la zona de baño limpia, use las papeleras y contenedores de residuos.
- 7) Cuando entre en el agua hágalo poco a poco, sobre todo después de haber toado el sol.
- 8) Beba suficiente líquido y no abuse de las bebidas alcohólicas.
- 9) Compruebe que el agua que bebe es un agua apta para el consumo humano.
- 10) Conserve los alimentos refrigerados para evitar intoxicaciones e infecciones alimentarias.
- 11) Resguárdese del sol y use siempre protectores solares. Tome estas precauciones especialmente con los niños.
- 12) Ante cualquier emergencia llame al 1-1-2.

Para más información pueden acceder a
www.saludcastillayleon.es/sanidadambiental