

CÓMO PROTEGERSE EN PISCINAS PÚBLICAS Y ÁREAS ACUÁTICAS DURANTE EL COVID-19

No hay evidencias que demuestren que el COVID-19 pueda propagarse entre los seres humanos a través del agua y en las piscinas. Por eso, implementa prácticas seguras de natación junto con el distanciamiento físico y las medidas preventivas cotidianas para protegerte a ti y a los tuyos.

El COVID-19 se propaga más comúnmente de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias durante el contacto físico cercano. Aplicando los siguientes cuidados te puedes proteger:



EN EL AGUA:

- Estar al aire libre y en espacios con buena ventilación reduce el riesgo de exposición a las gotitas respiratorias infecciosas.
- Guarde una distancia de al menos 6 pies / 2 metros (mida con un flotador cilíndrico de piscina), tanto dentro como fuera del agua.
- Se recomienda no compartir equipo personal como gafas de natación, pinzas de nariz, etc.
- No juntarse en los extremos de los carriles, detrás de los bloques ni en las escaleras de las piscinas o los trampolines.

EN LAS ÁREAS RECREATIVAS

- En áreas donde el nivel comunitario de COVID-19 es alto, se recomienda usar mascarillas y mantener una distancia de al menos 6 pies / 2 metros.
- Lleve mascarillas extras por si se moja la que está usando
- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Supervise a niños y niñas pequeños cuando usan desinfectante de manos, para evitar su ingestión o que se salpique desinfectante y llegue a sus ojos.
- Recuerde que los desinfectantes de manos podrían no ser tan eficaces cuando las manos están sucias o grasosas.
- Retire los restos de protector solar antes de aplicar el desinfectante de manos.
- Aplique el protector solar nuevamente luego de lavar sus manos
- Cubra la nariz y boca al toser o estornudar, con pañuelo desechable o con el pliegue del codo.



Para más información escanee el código con su celular



o vaya a esta dirección web

somossalud.us/recursos/

