

Prevenir accidentes para pasar una buenas vacaciones

29/01/2020

El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes brinda algunas recomendaciones para poder disfrutar de unas vacaciones seguras. Tanto durante los traslados a los lugares para vacacionar como en los espacios con agua, siempre hay que cuidarse del sol.

Para evitar accidentes viales

Usar cinturón de seguridad y, si se maneja, nunca tomar bebidas alcohólicas.

Los chicos siempre tienen que viajar atrás y en la silla correspondiente.

Usar casco para andar en bici, moto, cuatriciclo, etc.

No circular por la playa en vehículos motorizados.

No permitir que los chicos conduzcan.

Para evitar accidentes en el agua

Asegurarse de que siempre haya un adulto que sepa nadar controlando a los niños.

Evitar que los chicos jueguen o se sumerjan en aguas no autorizadas o desconocidas.

Enseñarles a los chicos a nadar y a respetar las señales de peligro.

Recordar que los más chicos pueden ahogarse en poca agua y en pocos minutos.

Para prevenir infecciones que se transmiten por el agua

Cambiar el agua de la pileta diariamente o agregarle cloro.

Evitar tragar agua.

Nunca bañarse en agua estancada.

Siempre lavarse las manos con agua segura y jabón después de ir al baño.

Para evitar infecciones en los oídos, secárselos bien después del baño. Se puede usar una toalla de manera suave y se aconseja inclinar la cabeza hacia los lados para que los oídos queden en posición que permita que el agua salga.

Si está en la playa y se desata una tormenta eléctrica

Salir del agua.

Ponerse ropa y calzado secos.

Irse de la playa.

No refugiarse bajo un árbol, un paraguas o una sombrilla.

Alejarse de objetos metálicos.

Para evitar quemaduras de sol

En épocas de altas temperaturas es importante que se adopten ciertas medidas para evitar el golpe de calor, quemaduras, deshidratación y otros problemas de salud.

La exposición excesiva al sol puede producir envejecimiento de la piel, cataratas y cáncer de piel. Por eso:

Evitar la exposición entre las 10 y las 16 y permanecer en espacios ventilados.

Usar protector solar con factor de 30 o más y renovarlo cada 2 horas y después de salir del agua.

Evitar por completo la exposición al sol de los niños menores

de un año. Los mayores de esa edad pueden estar al sol solo en horarios permitidos y con la protección necesaria.

Usar ropa clara, anteojos de sol y sombrero.

Si se va a realizar actividad física, hacerlo en las horas de menos calor, usar ropa holgada, liviana, de colores claros. Llevar siempre una botella de agua para mantenerse hidratado. No esperar a tener sed. Tomar abundante agua antes, durante y después del ejercicio.

Hay grupos que potencialmente pueden resultar más afectados: las mujeres embarazadas; los bebés y niños pequeños; las personas mayores de 65 años y quienes padecen enfermedades crónicas como por ejemplo afecciones respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, obesidad o diabetes.