

STAY SAFE In the Water

Swimming and playing in the water can be fun but
REMEMBER to keep safety in mind.

Be aware of Recreational Water Illnesses

Recreational Water Illnesses (RWI) are caused by germs that are spread by swallowing, breathing mists/aerosols or having contact with contaminated water in swimming pools, hot tubs/spas, water playgrounds, lakes, rivers or oceans.

Parasites, bacteria and amebas can cause recreational water illnesses.

Prevent gastrointestinal, skin, ear, respiratory, eye, neurological and wound infections caused by RWI.

Prevent drowning by practicing the following layers of protection:

- ☐ Supervision: actively watch children in water
- ☐ Barriers: physically block a child from the pool
- ☐ Emergency Preparedness: learn CPR and call 9-1-1



For more information on
water safety visit
www.seminolecohealth.com
or call 407-665-3000

Keep safe while enjoying water activities by practicing the following tips:

- ☐ Use life jackets
- ☐ Attend water safety & swimming classes
- ☐ Provide continued supervision
- ☐ Stay out of the water if you are sick or have diarrhea
- ☐ Shower before you get in the water
- ☐ Do not urinate in the water
- ☐ Avoid swallowing the water
- ☐ Learn First Aid & CPR

When in fresh water such as lakes, ponds, rivers, creeks and hot springs:

- ☐ Keep your head out of the water
- ☐ Hold your nose shut or use nose clips
- ☐ Do not dive into the water
- ☐ Avoid digging in or stirring up the sediment



MANTÉNGASE SEGURO En el Agua

Nadar y jugar en el agua puede ser divertido pero
RECUERDE mantener la seguridad siempre en mente.

Sea consciente sobre las Enfermedades Transmitidas Por el Agua en Lugares de Recreación Acuática

Enfermedades Transmitidas Por el Agua en Lugares de Recreación Acuática (RWI) son causadas por gérmenes que se propagan al tragar respirar aerosoles o tener contacto con agua contaminada en piscinas, parques acuáticos, áreas de juego con agua, bañeras de hidromasaje, lagos, ríos u océanos.

Parásitos, bacterias y amebas pueden causar enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática.

Prevenga infecciones gastrointestinales, de la piel, oídos y ojos, respiratorias, neurológicas y de las heridas causadas por RWI.

Prevenga los ahogamientos al practicar las siguientes capas de protección:

- ☐ Supervisión: vigilar activamente a los niños en el agua
- ☐ Barreras: bloquear físicamente a un niño de la piscina
- ☐ Preparación para Emergencias: aprenda RCP y llame al 9-11



Para más información sobre seguridad en el agua visite www.seminolecohealth.com o llame al 407-665-3000

Manténgase seguro mientras disfruta de actividades en el agua practicando los siguientes consejos:

- ☐ Use chalecos salvavidas
- ☐ Asista a clases de seguridad y natación
- ☐ Proporcionar supervisión continua
- ☐ Manténgase fuera del agua si está enfermo o tiene diarrea
- ☐ Dúchese antes de entrar en el agua
- ☐ No orine en el agua
- ☐ Evite ingerir el agua
- ☐ Aprenda Primeros Auxilios & RCP

Cuando en agua dulce como lagos, estanques, ríos, arroyos y aguas termales:

- ☐ Mantenga la cabeza fuera del agua
- ☐ Mantenga la nariz cerrada o use los clips de la nariz
- ☐ No se sumerja en el agua
- ☐ Evite excavar o remover el sedimento

