

Consejos para un fin de semana festivo (Día del trabajo) **saludable y seguro**

El Dr. Eric E. Whitaker, director de salud pública en Illinois está recordándole a todos los residentes de Illinois que tomen mucha precaución este fin de semana festivo que es el día de trabajo para protegerse cuando estén afuera participando en las actividades que marcan tradicionalmente la última semana de verano.

Algunas medidas del sentido común tanto como los recordatorios permitirán que todos puedan disfrutar este fin de semana festivo libre de enfermedad y de lesiones” dice el Dr. Whitaker.

La Virus del Nilo Occidental – el apogeo de las infecciones de la virus del Nilo Occidental surge en el **mes de Septiembre**, así que ahora mismo es importante evitar los piquetes de los mosquitos. Considere abstenerse de actividades de afuera cuando los mosquitos estén más activos,. Esto es en la madrugada y al anochecer, o, cuando esté afuera, aplíquese un repelente de insectos que contenga DEET, y siga las instrucciones para su uso, use también ropa protectora, tal como ropa de manga larga, pantalones largos, medias y zapatos cubiertos cuando salga para afuera. Elimine lugares donde se crían los mosquitos, tal como las cosas que retengan agua como botes, llantas, macetas, etc.

Seguridad de Alimentos

Para aquellas personas que estén planeando un picnic o asar una carne asada afuera, recuerden mantener caliente la comida que debe estar caliente y la carnes frías, también deben mantenerse frías, y no olvide con frecuencia lavarse las manos con jabón y agua antes de preparar la comida. Además

- Los alimentos que nos se van a servir pronto deben de mantenerse en el refrigerador o caja de hielo
- Prepare bien cocinada la carne y aves. Para cocinar las hamburguesas, el centro de la hamburguesa deberá llegar a 155 grados (Fahrenheit) o hasta que los jugos que despiden la hamburguesa se vean claros
- Las ensaladas tal como la ensalada de papa se debe tirar si ha estado fuera más de dos horas para evitar contaminación
- Separe las carnes y aves crudas de las comidas ya preparadas
- Sirva la comida que le haya sobrado ya sea muy fría (directamente del congelador) o muy caliente (calentarse a 165 grados o más alto)

Si usted contrae síntomas tal como vomito, o diarrea, usted puede haber adquirido una enfermedad transmitida por los alimentos. Los síntomas pueden aparecer después de los 30 minutos después de haber consumido el alimento contaminado hasta dos semanas después. Por lo regular, la gente se enferma entre las 4 a 48 horas de haber ingerido el alimento contaminado.

Exposición al Sol

Para proteger su piel contra el sol, puede escoger cinco opciones de protección, que incluye permanecer en la sombra, cubrirse el cuerpo, usar una gorra, usar lentes para proteger sus ojos y untarse cremas protectoras del sol. Use cantidades generosas de loción bronceadora con un factor alto de protección (SPF), aunque el día esté nublado.

Las Playas- Usted puede gozar más en la playa si sabe cómo evitar los peligros que amenazan su salud

- Evite playas que tengan mucha basura alrededor. La basura atrae a los insectos y estos mismos caen en el agua. Busque agua que esté razonablemente clara y libre de olor y escombros. Evite nadar en la playa cuando hay muchos patos o gansos. Porque el excremento de estas aves pueden causar altos niveles de bacteria en el agua.
- Busque agua en movimiento— esto ayuda a mantener limpia el agua. No nade en agua que no se mueva.
- Busque una playa que tenga arena y no lodo, que exista césped y esté arbolada. Estas áreas minimizan el corrimiento de la superficie que cae en el agua
- No nade en una playa inmediatamente después de una fuerte lluvia, porque el nivel de bacteria aumenta después de haber llovido.
- Cuando usted se eche un clavado en la playa, use extrema precaución. El agua de la playa no es tan clara como la de una piscina, así que pueden existir obstrucciones que no se den a la vista. Si hay alguna duda, no se eche ese clavado

Piscinas –Para reducir el riesgo de una infección del ojo, oído, nariz o garganta causado por agua contaminada, deben nadar en piscinas donde se mantiene apropiadamente la corriente y calidad del agua. Aunque es imposible decir si el agua está libre de bacteria, el agua debe aparecer cristalina, circulando constantemente, y mantenerse a

un nivel que permite el reboso libre a la cuneta. No debe despedir un fuerte olor a amonía o a cloro.

Determine si hay un salvavidas presente, especialmente si trae niños con usted. Si no está un salvavidas en servicio entonces no deje que los niños naden al menos que los acompañe un adulto responsable que conozca las destrezas de primeros auxilios. Nadie debe nadar solo, no importa que tanta experiencia tenga en natación.

Natación – ya sea en la playa o en la piscina – siga el comportamiento saludable de natación para protegerse usted y sus niños de enfermedades transmitidas por el agua en situaciones recreativas.

Para evitar enfermedades causadas por las germenés transmitidas por el agua siga lo siguiente:

- No entre al agua si tiene diarrea. Esto es especialmente importante para los niños que estén en pañales, las germenés se propagan en el agua y pueden enfermar a otras personas
- No se trague el agua, y si es posible, evite que el agua entre en su boca
- Practique buena higiene. Báñese antes de nadar y lávese las manos después de usar el escusado o de cambiar pañales. Las germenés que se encuentran en el cuerpo se transfieren al agua.
- Lleve a los niños con frecuencia al baño y examine los pañales a menudo
- Cambie los pañales en el baño y **no** al lado de la alberca/piscina
- Báñese bien a su bebé con jabón y agua antes de entrar a la piscina

Seguridad en Bicicleta – La mayor protección contra lesiones es saber cómo montar la bicicleta con seguridad. Cuando ande en la calle, siga todas las leyes de tráfico y las reglas que apliquen a personas que manejan vehículos. Las siguientes reglas son particularmente importantes para los ciclistas:

- Para reducir el riesgo de una lesión en la cabeza en caso de un accidente, **los cascos de seguridad son esenciales.** Siempre abróchese un casco de seguridad aprobado antes de montar su bicicleta.

- Use ropa fluorescente o de colores brillantes durante el día y ropa blanca o fluorescente en la noche para aumentarle la visibilidad a los conductores de vehículos.
- Andar en bicicleta después del anochecer es mucho más peligroso. Evite a toda costa andar en bicicleta durante la noche, pero si tiene que montar su bicicleta después de noche, la ley exige que su bicicleta debe estar equipada con una luz enfrente que sea visible por los menos hasta 500 pies y tener un reflector rojo en el posterior de la bicicleta que pueda verse hasta por 600 pies.
- Siempre maneje su bicicleta al corriente del tráfico, y péguese lo más que pueda a su derecha de la calle/autopista.
- Obedezca todas las señales de tráfico, los marcadores de los carriles y las instrucciones dadas por la policía

Seguridad en Barco – No opere su barco con descuido o con imprudencia. Esto significa el operar su barco a una velocidad segura y de tal manera que no ponga en peligro su vida, y la seguridad de todos los que están en el barco. Siga las siguientes reglas de seguridad:

- Cuando se le acerque otro barco en frente, cada barco deberá darle el paso a la derecha y pasar el otro en su izquierda.
- Cuando los barcos se aproximan uno al otro en ángulos derechos, el barco que se acerca a su derecha es al que se le da el paso
- Un barco puede sobrellevar a otro en cualquier lado pero tiene que darle el paso al barco que sobrelleve
- Un barco de motor tiene que darle el paso a un barco impulsado por remo (pala) o por vela (la excepción es cuando un barco grande motorizado está navegando en un canal muy limitado; entonces se le da el paso al mismo- primero que al barco de vela o de remo.)
- No opere un barco motorizado en las áreas restringidas que se marcan por señales o boyas
- En las áreas designadas “no estela”, no exceda 5 millas por hora. No exceda esta velocidad cuando esté dentro de 150 pies de una rampa pública, aunque no haya anuncios en esta área.

- Cuando traiga a una persona en skis acuaticos, un plano acuatico o un diseno similar, por los menos dos personas competentes deberan estar dentro del barco. **(Es contra la ley eskiar en agua cuando oscurece o sea media hora antes del anochecer y media hora antes del amanecer)**
- No opere ninguna embarcacion de agua dentro de 150 pies de una bandera que senale para los clavados al menos que directamente este asociado con la actividad de clavados
- Embarcaciones personales y de novedad no pueden operarse en el agua durante la oscuridad (de la noche al amanecer).
- No opere una embarcacion mientras este bajo la influencia del alcohol o de ninguna droga que impeda su habilidad para operar cuidadosamente su embarcacion. La Junta Nacional de Seguridad de Transportation indica que el numero de muertes debido a paseos de barcos recreativos cae en Segundo lugar cada ano detras de las fatalidades por carretera.