

Báñate con cuidado



Cuando hace calor,
viene muy bien darse un baño
en la piscina o en el mar.

Es importante
que cuando te bañes,
tengas cuidado.
Los ahogamientos,
los cortes de digestión
y otros accidentes en el agua
pueden evitarse
si cumples unas normas:



- Si no quieres bañarte en la piscina,
tienes que bañarte
en aguas en las que está permitido bañarse
y en las que no haya peligro.
En La Rioja,
la única zona de baño permitida
es el Embalse de González Lacasa.
- Evita bañarte
mientras haces la digestión.
Sobre todo, cuando has comido mucho.
- Espera a que pase un rato
para bañarte.
- No entres de golpe al agua.
- No te tires de cabeza
cuando no sabes lo que cubre.
- No dejes a un niño o niña sola
cuando esté en el agua
cerca de ella.
- La Organización Mundial de la Salud dice
que la mayoría de los ahogados en España
son niños y niñas.
- Tienes que estar atento
a lo que digan los y las socorristas.

Qué puedes hacer si una persona se está ahogando:

- Asegúrate de que ayudar a la persona no supone un peligro para ti.
- Llama al teléfono de emergencias, que es el 112.
- Saca a la persona del agua, solo si puedes hacerlo con seguridad.
- Cuando la persona esté fuera del agua, comprueba si está consciente y si respira.

Si no responde o no respira,
haz la reanimación cardiopulmonar.

Tienes que hacer esto:

- 1 Haz 5 respiraciones boca a boca.
- 2 Presiona el pecho de la persona 30 veces.
- 3 Haz 2 respiraciones boca a boca.
- 4 Alterna 30 presiones y 2 respiraciones hasta que llegue la ayuda sanitaria.



Aprender sobre primeros auxilios
puede ayudarte a salvar vidas.

