

# QUE ÉSTE SEA EL VERANO DE LA SEGURIDAD



## MANTÉNGASE A SALVO ANTE AGUAS FRÍAS Y TURBULENTAS

Los ríos y otros cuerpos de agua son más fríos, más profundos y más turbulentos de lo normal debido al derretimiento de la nieve y más lluvia que en años anteriores. Incluso en días calurosos y soleados, las aguas abiertas pueden ser demasiado frías y rápidas para los mejores nadadores.



### Tenga cuidado con:

- Aguas muy frías. Salga lo más rápido posible para evitar el shock y la hipotermia.
- Superficies resbaladizas cerca de aguas en movimiento. No caiga ahí.
- Superficies irregulares en el fondo de los ríos. Tenga cuidado donde pone los pies.
- Árboles y rocas escondidos bajo el agua. Evite quedar atrapado o golpearse.
- Distracciones como beber alcohol o mirar su teléfono celular. Manténgase alerta.
- Niños jugando cerca del agua. Asegúrese de que un adulto los vigile en todo momento.
- Ropa mojada. Traiga ropa adicional para cambiarse y mantenerse abrigado.



### ¡Los chalecos salvavidas pueden salvarle la vida!

- Use un chaleco cuando nade, navegue o juegue cerca del agua.
- Los chalecos lo ayudan a mantenerse abrigado y a flotar para facilitar el rescate.
- Pida prestados chalecos de parques estatales o departamentos de bomberos si no los tiene.
- Los niños siempre deben usar un chaleco salvavidas cuando estén a menos de 20 pies del agua.



### Qué hacer si usted cae en agua fría:

- No entre en pánico. Respire lentamente para mantener la calma. Deshágase de zapatos pesados.
- Nade hasta la orilla lo antes posible. No nade contra la corriente, se cansará rápidamente.
- Si lleva puesto un chaleco salvavidas, flote boca arriba.
- Si se cae de un bote que volcó, intente subirse a él para esperar el rescate.



### Qué hacer si alguien más cae en agua fría:

- Láncelos algo que flote y dígalos que aguanten.
- Llame al 9-1-1.
- No intente salvarlos usted mismo.

