

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS HIGIÉNICO SANITARIOS EN LAS PLAYAS

Desde la Concejalía de Medio Ambiente y Playas remitimos las siguientes recomendaciones para el disfrute de la playa, sin riesgos:

1. Beber agua o líquidos con frecuencia, aunque no tengamos sed y con independencia de la actividad física que se realice.

2. No debemos abusar de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacernos perder más líquido corporal.

3. Todos podemos sufrir un problema relacionado con el calor, hay que prestar especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.

4. Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

5. Se recomienda la utilización de calzado en la playa.

6. Si sientes mareos o fatiga, sal del agua inmediatamente. Acude al puesto sanitario más cercano.

7. Se recomienda que las personas mayores y los niños se encuentren acompañados de adultos dentro y fuera del agua, especialmente cuando no saben nadar. En este caso es conveniente bañarse cerca de las sillas de vigilancia.

8. Observar siempre las banderas de señalización de baño y seguir las recomendaciones e indicaciones del personal de salvamento y seguridad.

9. Es necesario tomar el sol con protección y renovar la crema según el factor. Además, debemos de tener en cuenta las horas de máxima exposición solar (12-16 h) para evitar golpes de calor o quemaduras.

10. Ante cualquier duda acude o consulta al personal de salvamento y socorrismo.



ajuntament  benidorm
Concejalía de Playas

