

RECOMENDACIONES PARA LOS BAÑISTAS



1. Acudir solo a las playas que están recomendadas para el baño por la autoridad competente (DIGESA).
2. Si sale de campamento, asegúrese de escoger lugares que dispongan de servicios higiénicos y abastecimiento de agua potable, o que en su defecto estén próximos.
3. Si se ha prendido una fogata, como es de costumbre en los campamentos, asegurarse de apagarla bien y dejar limpio la zona al retirarse.
4. Utilizar los tachos de basura para eliminar los residuos sólidos, evitando de esa manera ensuciar la playa.
5. Llevar siempre una bolsa para colocar los desechos, y botarlos en los tachos de basura o en caso de no haber en la playa llevarlos para eliminarlos en casa.
6. No arrojar objetos peligrosos en la arena (plásticos, botellas de vidrio, etc), porque es un peligro para todos los veraneantes, especialmente los niños.
7. No enterrar comidas en la arena, estas se descomponen y forman una fuente de contaminación para la población veraneante.
8. No desechar los residuos sólidos al mar.
9. Dejar limpia la zona donde uno ha estado disfrutando de la playa.
10. Si observan algún desagüe que este llegando al mar, informar a la autoridad competente, y no bañarse en esta zona.
11. Asegurarse que los alimentos que consuman, estén preparados o adquiridos en establecimientos que ofrezcan garantías sanitarias.
12. No llevar a la playa alimentos que se descomponen rápidamente por efecto de la temperatura, aquellos que están hechos a base de queso, leche, o que contengan mayonesa.
13. Llevar los alimentos en cajas conservadoras o adecuadamente protegidos.
14. Para el caso de campamento, de preferencia es llevar los alimentos en conservas, es mas seguro su manipulación y conservación.
15. Es bueno llevar siempre un recipiente con agua de casa para lavarse las manos antes de comer.
16. Tomar bastante agua o líquidos envasados para evitar la deshidratación.
17. Utilizar bloqueadores solares para cada tipo de piel.
18. No exponerse al sol de preferencia entre las 11 y las 15 horas, a los niños y ancianos se le debe poner un polo para evitar la quemadura solar, estas personas tienen la piel muy delicada.
19. No se recomienda exponer al sol directamente a los niños menores de 3 años.
20. Proteger la cabeza con una gorra con visera, los ojos con lentes oscuros.
21. Esperar por lo menos una hora después de haber comido para sumergirse en el mar.
22. No bañarse en la zona donde rompe las olas.
23. Enseñarles a los niños a respetar las señalizaciones de peligro.
24. En caso de que se encuentren medusas muertas se debe recomendar a los niños no tocarlas porque les va ocasionar un ardor en la piel, y si hay en el mar es preferible nadar en otra zona.
25. De preferencia, acudir a las playas que cuenten con servicio de salva taje, respetar las señales de bandera que indican la peligrosidad del mar.



¿PORQUE NO LLEVAR PERROS A LA PLAYA?

1. No llevar mascotas a la playa para no exponer al público a los accidentes por mordeduras ni contaminar la playa con heces u orina de la mascota.
2. Los días muy soleados calientan la arena produciendo quemaduras en los pulpejos de los canes.
3. Pueden sufrir deshidratación por el calor.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Salud Ambiental