

Mantente seguro y sano durante todo el verano (Stay Safe and Healthy All Summer)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Tomás] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Tomás, de Kidtastics. El verano es un buen momento para divertirse, pero hay cosas que puedes hacer para mantenerte seguro y sano, MIENTRAS lo pasas bien.

[Carmen] Si vas a la piscina, no tragues el agua y asegúrate de que el pis, la caca y los microbios queden afuera. Para lograr esto, dúchate con jabón antes de entrar, ve al baño a cada hora, lávate las manos después de usar el baño, y no nades si tienes diarrea. ¡Y recuerda, no te metas a la piscina si estás solo! Siempre métete con un amigo o en lugares donde haya salvavidas.

[Mateo] En los días muy calurosos, hay cosas que puedes hacer para evitar que el calor te enferme. No esperes a tener sed, bebe mucha agua y quédate adentro donde haya aire acondicionado, si es posible.

[Cristi] Si *estás* afuera, descansa a la sombra lo más que puedas y usa ropa liviana, de color claro y holgada. Usa gafas de sol y un sombrero de ala ancha. Usa protector solar que tenga SPF 15 o más alto y que diga "amplio espectro" o "protección contra UVA/UVB" en la etiqueta.

[Tomás] Si vas a andar en lancha, SIEMPRE usa un chaleco salvavidas. Pregúntale a un adulto que se fije en el pronóstico local antes de ir a nadar o en lancha.

[Carmen] Si te golpeas la cabeza mientras juegas, podrías tener una conmoción cerebral, una lesión en el cerebro causada por un golpe o una sacudida en la cabeza. Los signos de que podrías tener una conmoción cerebral son dolor de cabeza, visión borrosa o problemas de equilibrio. Si tienes malestar estomacal o vómitos, o si el ruido o la luz te molesta, podría ser también un signo de conmoción cerebral.

[Tomás] Estos son todos los consejos que tenemos por hoy. Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y sanos!

[Locutor] Para obtener más información de salud, visita www.cdc.gov/español o llama al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.