

¡A nadar más a gusto! (Getting Along Swimmingly)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Mateo] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Mateo de Kidtastics. Vacaciones escolares y calorcito... ¡Ya saben lo que significa!

[Cristy] ¡Qué nos levantamos tarde!

[Mateo] También quiere decir que ¡vamos a la piscina!

[Cristy] ¡Ahhhhhhh!

[Tomás] ¡Y al parque acuático!

[Todos] ¡Yupi!

[Mateo] Así es, chicos, es hora de ponerse el traje de baño, pero antes...escuchen algunos consejos para estar en el agua y evitar enfermarse o lastimarse este verano.

[Todos] ¡UNO!

[Cristy] Nunca vayas a nadar solito y asegúrate de que siempre haya un adulto vigilándote, como un papá o un salvavidas.

[Todos] ¡OK!

[Todos] ¡DOS!

[Tomás] Ponte un montón de crema protectora para el sol. Póntela antes de salir a que te dé el sol y otra vez después de nadar o de jugar mucho. Tu crema o filtro solar debe tener un ‘factor de protección solar’, o S-P-F, de al menos 15. También debe protegerte contra los rayos ultravioleta U-V-A y U-V-B.

[Cristy] ¡Claro! No queremos que el sol nos queme.

[Todos] ¡TRES!

[Mateo] No te metas al agua si tienes diarrea, porque puedes pasar gérmenes y enfermar a otras personas.

[Todos] ¡CUATRO!

[Cristy] No tomes *para nada* el agua de la piscina e intenta no tragarla sin querer. Esta agua puede tener gérmenes que podrían enfermarte.

[Todos] ¡CINCO!

[Tomás] Cuando vayas a nadar, dúchate con jabón antes de meterte al agua. Y recuerda lavarte las manos con mucha frecuencia, especialmente después de ir al baño. Esto evitará que les pases gérmenes a los demás.

[Todos] ¡Iuuuuuuu!

[Mateo] Ahora ya estamos listos para disfrutar el agua todo el verano. ¡Díganle a todos!

[Todos] ¡Sí!

[Mateo] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Mientras tanto, ¡mantengámonos seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visita el sitio web de CDC en Español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, o sea, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 6581