

SUMMER SAFETY TIPS

Water Safety:

1. Provide adult supervision for children around pools and swimming.
2. Instruct children to walk, not run near the pool.
3. Provide swimming lessons for your children so they learn the basic strokes and basic water safety.
4. Leave the water when lightening is possible.
5. When swimming in the ocean, observe flag warnings and be cautious of tides.

Sun Safety:

1. Protect children against sunburn. For preschoolers, use an SPF of at least 30, designed to protect against both UVA and UVB rays.
2. Apply sunscreen even on cloudy days.
3. Use water proof sun block when children are swimming.
4. Keep children well hydrated by providing them with plenty of water.
5. Provide protective clothing such as hats, t-shirts and sunglasses when playing outdoors.

Bicycle Safety:

1. Insist that children wear helmets **every time** when riding their bikes and scooters.
2. Make sure the helmet has a sticker that says it meets standards set by the Consumer Product Safety Commission (CPSC).
3. The helmet should fit properly, not too small or too big, and straps should **always** be fastened.
4. Ride on bike paths away from the hazards of busy traffic.

Car Safety:

1. Never leave a child or pet alone in the car. Car temperatures can rise quickly even with the windows down. Heat stroke can occur when the body isn't able to cool itself quickly enough and the body temperature rises to dangerous levels. Leaving a child or pet in a hot car can be fatal and is preventable.
2. Report children or pets in hot cars to the police immediately by calling 911.
3. Keep extra water for drinking in your car.

SUGERENCIAS DE LA SEGURIDAD PARA EL VERANO

Seguridad en el Agua:

1. Proveer supervisión de adultos para los niños alrededor de las piscinas y cuando nadan.
2. Pida le a los niños que caminen, no corran cerca de la piscina.
3. Proveer clases de natación para sus hijos para que ellos aprendan movimientos básicos y seguridad en el agua.
4. Salir del agua cuando relámpagos sean posible.
5. Cuando naden en el mar, observe advertencias y las mareas.

Seguridad del Sol:

1. Proteger a sus hijos contra las quemaduras del sol. Para niños preescolares, use loción con SPF de 30, diseñada a proteger contra rayos UVA y UVB.
2. Aplique la loción de sol hasta en días nublados.
3. Use bloqueador del sol a prueba del agua cuando los niños nadan.
4. Mantenga a los niños bien hidratados con darles bastante agua.
5. Proveer ropa protectora como gorras, camisetas y gafas del sol, cuando juegan afuera.

Seguridad en la Bicicleta:

1. Insista que los niños usen cascos **cada vez** cuando monten en bicicleta o en su patineta.
2. Asegure que el casco tenga una etiqueta que diga que el casco cumple con los estándares de la comisión de la seguridad de los productos consumidos (Consumer Product Safety Commission (CPSC)).
3. El casco debe ser bien ajustado, no muy chico ni muy grande, y las correas **siempre** deben estar abrochadas.
4. Monte en bicicleta usando los caminos designados fuera del peligro del tráfico.

Seguridad en el Carro:

1. Nunca deje a un niño o una mascota solos en el carro. As temperaturas suben muy rápido aunque las ventanas estén bajas. Un golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse rápidamente y la temperatura del cuerpo sube a niveles muy peligrosos. Dejar a un niño o a una mascota en un carro caloroso puede ser fatal y puede ser evitado.
2. Reporte a niños o mascotas solos en carros calorosos a la policía en inmediato con llamar al 911.
3. Mantenga agua extra en su carro para tomar.