

BOA ONDA

Cuide das nossas piscinas!

Lembre-se que a maioria dos problemas de saúde no Verão devem-se ao não cumprimento das regras de segurança e normas de higiene!

Dê o seu contributo na manutenção das nossas piscinas!


SRAS

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde



No Verão, quando as actividades recreativas são mais frequentes, alguns cuidados são essenciais na prevenção de acidentes e doenças.

As águas recreacionais (piscinas, praias, etc.) podem, por vezes, causar doenças como infecções na pele, nos olhos, nos ouvidos, ou ainda infecções ao nível dos sistemas respiratório e gastrointestinal. Em determinados grupos de risco como as pessoas imunodeprimidas, mulheres grávidas, idosos e crianças, podem causar graves problemas de saúde.

A ideia de que o cloro utilizado para a desinfecção da água das piscinas é suficiente não é correcta, pois alguns microrganismos resistem ao cloro e sobrevivem durante dias na água das piscinas, mesmo depois de uma desinfecção adequada.



Medidas específicas na utilização dos espaços aquáticos:

- Não nadar quando estiver com feridas na pele ou com diarreia. Isto é sobretudo importante para crianças que ainda usam fraldas, dado que os germes são propagados na água.
- Usar sempre chinelos nas áreas circunscritas às piscinas, bem como nos balneários e durante o duche.
- Tomar duche antes e depois de utilizar a piscina e lavar sempre as mãos depois de utilizar os sanitários.



- Evitar engolir água das piscinas e recomendar às crianças para não o fazerem propositadamente.
- Levar frequentemente as crianças aos sanitários, bem como verificar regularmente as fraldas.
- A mudança das fraldas deve ser sempre realizada nos sanitários/fraldários, para que os germes não contaminem superfícies e objectos em redor da piscina.

Medidas de segurança geral

- Cumprir todas as regras de segurança, sempre que estiver na piscina.
- Verificar as marcas de profundidade da piscina. Não se aventurar em áreas mais profundas.
- As crianças devem estar sempre sob supervisão de um adulto. Quando estiverem na água, devem dispor dos equipamentos de segurança adequados à idade e às suas competências em natação. Optar sempre por coletes flutuadores nas crianças mais pequenas em vez de "bóias" ou "braçadeiras".



- Nunca nadar imediatamente a seguir às refeições. Esperar o tempo necessário até fazer a digestão.
- Evitar entrar na água fria após exposições solares prolongadas (perigo de choques térmicos).

