



## Consejos Para un Verano Saludable y Seguros

### Protégete del sol y del calor

- Aplicar protector solar con al menos FPS 15  
*Vuelva a aplicar a lo largo del día*
- Use un sombrero y ropa ligera y de colores claros
- Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas
- Permanezca en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible
- Use menos la estufa y el horno para mantener un lugar más fresco temperatura en tu casa
- Tome una ducha o un baño frío para refrescarse

### Prevenir las picaduras de garrapatas y mosquitos

- Utilice la Agencia de Protección Ambiental (APA) repelente de insectos registrado, usen camisas de mangas larga y pantalones
- Permanezca en el interior al amanecer y al anochecer, que son las horas pico de tiempos de picadura de mosquitos y evitar áreas infestadas de garrapatas como hierba alta y arbustos
- Drene el agua estancada para reducir el número de lugares los mosquitos pueden poner sus huevos y reproducirse

### Vacunas para niños

- Programe un chequeo con el médico de su hijo
- Asegúrese de que su hijo esté actualizado sobre información específica para su edad y vacunas de rutina
- Hable con el médico sobre el estado general de la salud física y mental de sus hijos

### Prevenir traumas de verano

- Use un casco en bicicletas, scooters, patinetas, o cualquier otra cosa sobre ruedas
- Siga las señales de seguridad en parques infantiles y parques
- Viaje inteligentemente: lleve un botiquín de primeros auxilios, abróchese cinturón de seguridad, asientos para niños correctamente asegurados y Nunca dejes a niños o mascotas en un auto caliente

### Esté seguro dentro y alrededor del agua

- Aprende a nadar: poder respirar y flotar
- Nadar en áreas supervisadas por socorristas
- Use un chaleco salvavidas cerca de lagos, océanos y ríos
- Esté atento a las corrientes oceánicas y fluviales
- Evite el alcohol al navegar, nadar, o usar un jacuzzi

### Encuentre formas de mantenerse activo

- Aprende un deporte con amigos del barrio
- Visita y explora los parques locales
- Sal a caminar y cuenta cuántos pasos das
- Duerma lo suficiente cada noche y respételo  
*El descanso también es una parte saludable de una rutina activa*



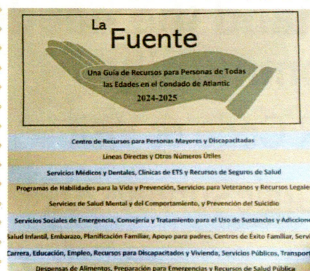
**Ayúdanos a comprender las necesidades de su comunidad**



Escanee el Código QR o Visite

<https://bit.ly/AtlanticSurvey-2024>

**Todas las respuestas son confidenciales**



**La 2024-2025  
Libro Fuente**  
UNA GUÍA DE RECURSOS  
PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES  
EN EL CONDADO DEL ATLÁNTICO  
está disponible  
Contactar a Christine King  
609-645-7700 extensión 4381

