



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 1 de julio de 2022

(22-096-español)

Contacto: [Comunicaciones del DOH](#)

Recomendaciones para pasar un verano seguro

OLYMPIA. Mientras muchas personas se preparan para las reuniones del 4 de Julio y las salidas del verano, el Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por su sigla en inglés) desea recordarles que se mantengan saludables y festejen de forma segura.

“Pase un verano sin sobresaltos. Esté atento a los peligros y tome precauciones para protegerse y proteger a las personas a su alrededor”, afirmó el Dr. Umair A. Shah, magíster en Salud Pública y secretario de Salud. “Un poco de planificación puede marcar una gran diferencia”.

Estas son algunas formas fáciles de prepararse para un verano seguro y saludable:

- **Practique [la seguridad en el agua](#)** (solo en inglés). Supervise siempre a los niños pequeños que juegan en el agua o cerca de ella. Use un [chaleco salvavidas](#) (solo en inglés) que se ajuste a su talla cuando nade o ande en kayak, tabla con remos o bote. Recuerde que incluso el agua que parece cálida en la superficie puede producir un choque de agua fría que podría incapacitar a los buenos nadadores.
- **Aprenda a [contrarrestar el calor y a evitar los problemas de salud que puede producir](#)**. Nunca deje a personas o mascotas en vehículos aparcados. Tome bastante líquido y manténgase en espacios con aire acondicionado cuando sea posible. Use ropas livianas, de colores claros y sueltas, y evite estar afuera en las horas más calurosas del día. Use un bloqueador solar con FPS alto, incluso cuando el cielo está nublado o cubierto. Comuníquense con sus familiares, amigos y vecinos que son adultos mayores,

están enfermos o pueden necesitar ayuda para saber si están bien, y asegúrese de que las mascotas tengan acceso a agua y protección del calor.

- **Siga las [recomendaciones de seguridad alimenticia](#) (solo en inglés) y recuerde lavarse las manos.** Proteja a su familia y a sus amigos de las enfermedades transmitidas por alimentos. Lávese las manos con agua y jabón, y desinfecte todas las superficies en las que se cocina y come. Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos; cocine los alimentos a temperaturas internas seguras y no los deje más de dos horas a temperatura ambiente. Informe sobre cualquier enfermedad transmitida por alimentos a su departamento de salud local.
- **Evite las [lesiones por fuegos artificiales](#).** Mire los fuegos artificiales desde una distancia prudente. Tenga siempre a un adulto que supervise las actividades con fuegos artificiales y no permita que los niños jóvenes jueguen con ellos o los enciendan. Llame al 911 de inmediato si alguien se lesiona.
- **Considere visitar a su proveedor de atención primaria o una clínica de [atención urgente](#)** si necesita atención por una lesión o enfermedad que no es grave. Si va a la sala de emergencias solo para las verdaderas emergencias, puede ayudar a reducir el impacto en los hospitales durante las épocas de mucha actividad, como las festividades.
- **Protéjase y proteja a los demás del [COVID-19](#).** Asegúrese de mantenerse al día con las vacunas y los refuerzos. Use una mascarilla en los espacios concurridos y cuando viaje. Hágase la prueba de COVID-19 si se siente mal, estuvo en contacto con alguien con COVID-19 o está planeando asistir a un evento o viaje. Si da positivo, quédese en casa para ayudar a proteger a su comunidad.

Si toma medidas para prepararse, todos podemos hacer nuestra parte para ayudar a mantener a nuestras comunidades seguras durante el fin de semana de vacaciones y después de eso.

El [sitio web del Departamento de Salud](#) es su fuente para una dosis saludable de información. Encuéntranos en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#) (solo en inglés). Suscríbese también al blog del Departamento de Salud, [Bienestarwa](#).