

# SHARE THE FUN... not the germs



Remember,  
**we share the water**—and the germs in it—**with everyone.**

## Protect yourself, your family, and your friends from germs in the water!

Pools, waterparks, hot tubs, splash pads, and spray parks are great places to have fun, be active, or just relax. But you can get sick if germs contaminate the water.

People who get into the water can carry in and spread germs.

Follow these **4 easy steps** to help keep germs out of the water and **stay healthy**:

- 1 Stay out of the water if you have diarrhea.
- 2 Shower before you get in the water.
- 3 Don't pee or poop in the water.
- 4 Don't swallow the water.

## Why is this so important?

If you get into the water when you have diarrhea, **you could make others sick.**

Most outbreaks linked to the water we swim, relax, and play in are outbreaks of diarrhea. These outbreaks are caused by germs like *Cryptosporidium* (or "Crypto" for short), norovirus, and *E. coli*.

These germs—sometimes millions at a time—can spread when someone who is sick has diarrhea in the water. Other people can get sick if they swallow the germ water—even just a mouthful.

Even when it's treated properly with chemicals, **the water can still have germs.**

Pool chemicals, like chlorine or bromine, are added to the water to kill germs. But they don't work right away. If used properly, they can kill most germs within a few minutes. However, some germs, like Crypto, can live in properly treated pool water for several days.

**Let the chemicals use their power on germs**—not on your pee, poop, sweat, and dirt.

The job of pool chemicals is to kill germs. But when pee, poop, sweat, and dirt rinse off our bodies and into the pool water, the chemicals break down these other things instead of killing germs. This uses up the chemicals' power, which means there's less to kill germs. That's why it's important to **follow the 4 easy steps**.

Did you know that **germs** in the water can also **cause skin, ear, and lung infections?**



# and make a healthy splash!



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

# Keep the pee, poop, sweat, and dirt out of the water!

Without your help, even properly treated pool water can spread germs.

## Smell that "chlorine"? It's not what you think.

What you smell are actually chemicals that form when chlorine mixes with pee, poop, sweat, and dirt from swimmers' bodies. Yuck! These chemicals—not chlorine—can cause your eyes to get red and sting, make your nose run, and make you cough.

Healthy pools, waterparks, hot tubs, splash pads, and spray parks don't have a strong chemical smell.



## Shower before you get in.

Showering for just 1 minute removes most of the dirt or anything else on your body that uses up pool chemicals.

## Keep the "poo" out of the pool!

Swim diapers and swim pants can hold in solid poop for a few minutes, but they are not leak proof.

Swim diapers and swim pants do **NOT** stop germs or diarrhea from getting into the water.



Don't poop or pee in the water.

Don't swallow the water.  
Avoid getting it in your mouth.

## Know the pool is safer.

- **See** the bottom of the pool even at the deep end.
- **Smell** little or no chemical odor.
- **Ask** to see inspection results.
- **Use** test strips to check pool chemical levels.

Stay out of the water if you have diarrhea!



## Every hour—everyone out!

If you're at the pool for the day, build in a break for kids and adults at least every hour.

- Take kids on bathroom breaks.
- Check diapers, and change them in a bathroom or diaper changing area—not poolside—to keep germs away from the pool.
- Reapply sunscreen.
- Drink plenty of fluids.



Learn more at [www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

# COMPARTA LA DIVERSIÓN... no los gérmenes



Recuerde, **compartimos el agua**—y los gérmenes que hay en ella—**con todos.**

## ¡Protéjase y proteja a su familia y amigos de los gérmenes en el agua!

Las piscinas, los parques acuáticos, las bañeras para hidromasaje, las áreas con rociadores y los juegos con agua son excelentes lugares para divertirse, hacer ejercicio o simplemente para relajarse. Pero usted se puede enfermar si los gérmenes contaminan el agua.

Las personas que se meten al agua pueden introducir gérmenes y propagarlos.

Tome estas **4 medidas fáciles** para ayudar a mantener los gérmenes fuera del agua y **permanecer sano:**

- 1 **Quédese fuera del agua si tiene diarrea.**
- 2 **Dúchese antes de meterse al agua.**
- 3 **No haga pis ni caca en el agua.**
- 4 **No trague agua.**

## ¿Por qué es esto tan importante?

Si usted se mete al agua cuando tiene diarrea, **podría hacer que otras personas se enfermaran.**

La mayoría de los brotes relacionados con el agua en la que nadamos, nos relajamos y jugamos son de diarrea. Estos brotes son causados por gérmenes como el *Cryptosporidium* (o "cripto", en su forma abreviada), norovirus y *E. coli*.

Estos gérmenes—algunas veces millones de ellos a la vez—se pueden propagar cuando alguien enfermo tiene diarrea en el agua. Otras personas pueden enfermarse si tragan el agua contaminada con los gérmenes, aunque sea solo un sorbo.

Aun cuando sea tratada adecuadamente con sustancias químicas, **el agua todavía puede tener gérmenes.**

Algunas sustancias químicas para las piscinas, como el cloro o el bromo, se le agregan al agua para eliminar los gérmenes. Pero esas sustancias no funcionan de inmediato. Si se usan de manera adecuada, pueden eliminar la mayoría de los gérmenes en unos pocos minutos. Sin embargo, algunos gérmenes, como el cripto, pueden vivir por varios días en el agua de piscinas tratadas adecuadamente.

**Deje que las sustancias químicas usen su poder en los gérmenes, no en su pis, caca, sudor y mugre.**

El trabajo de las sustancias químicas para las piscinas es eliminar los gérmenes. Pero cuando el pis, la caca, el sudor y la mugre salen de nuestro cuerpo y quedan en el agua, las sustancias químicas descomponen estas otras cosas en vez de matar a los gérmenes. Esto gasta el poder de las sustancias químicas, lo que significa que queda menos para eliminar a los gérmenes. Por esta razón es importante tomar estas **4 medidas fáciles.**

¿Sabía que los **gérmenes** en el agua también pueden **causar infecciones en la piel, los oídos y los pulmones?**



## ¡Y páselo bien en aguas saludables!



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

# ¡Mantenga el agua de las piscinas sin pis ni caca, sudor o mugre!

Sin su ayuda, hasta el agua tratada adecuadamente puede propagar gérmenes.

## ¡Mantenga la caca fuera de la piscina!

Los pañales y pantalones para nadar pueden mantener la caca sólida en su interior por unos minutos, pero no son a prueba de fugas.

Los pañales y pantalones para nadar **NO** evitan que los gérmenes o la diarrea lleguen al agua.



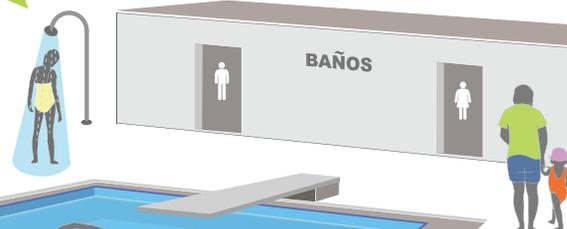
## ¡Una vez por hora, todos deben salir!

Si va a pasar el día en la piscina, planifique al menos un receso por hora para que los niños y adultos se salgan del agua.

- Lleve a los niños al baño con frecuencia.
- Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área para cambiar pañales—no a un costado de la piscina—para mantener los gérmenes lejos del agua.
- Reaplique filtro solar.
- Tome muchos líquidos.

## Dúchese antes de meterse al agua.

Una ducha de apenas 1 minuto elimina la mayor parte de la mugre o cualquier otra cosa en su cuerpo que gaste las sustancias químicas para la piscina.



## ¿Huele a cloro? No es lo que usted cree.

Lo que usted huele son en realidad sustancias químicas que se forman cuando el cloro se mezcla con el pis, la caca, el sudor y la mugre de los cuerpos de los nadadores. ¡Qué asco! Estas sustancias químicas—no el cloro—pueden enrojecer sus ojos y hacer que le piquen, causarle moqueo y tos.

Las piscinas, los parques acuáticos, las bañeras para hidromasaje, las áreas con rociadores y los juegos con agua saludable no tienen un fuerte olor a sustancias químicas.

No haga pis ni caca en el agua.

No trague agua.  
Evite que el agua le entre a la boca.

## Sepa si la piscina es segura.

- **Fijese** si puede ver el fondo de la piscina, incluso en la parte más honda.
- **Fijese** si huele un poco o si no huele a sustancias químicas.
- **Pida** que le muestren los resultados de la inspección.
- **Use** tiras reactivas para revisar los niveles de sustancias químicas.

¡Quédese fuera del agua si tiene diarrea!



Más información en [www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-espanol.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-espanol.html)