

Cuida les platges i cuida't tu



El sol

- Eviteu l'exposició directa al sol dels infants menors de 6 mesos
- Utilitzeu crema de protecció solar
- Eviteu les exposicions solars de llarga durada
- Eviteu les hores de màxima radiació (de 12 a 16 h)
- No feu exercici intens
- Beveu líquids sense alcohol
- Banyeu-vos sovint
- Utilitzeu gorra, samarreta i ulleres amb filtre solar homologades per la CE



Les meduses

Si us pica una medusa, aneu al lloc de socors més pròxim però, si no és possible:

- No us fregueu la ferida de cap manera
- Retireu les restes de tentacles adherits a la pell amb pinces o guants
- Esbandiu la zona afectada amb aigua de mar, mai amb aigua dolça
- Apliqueu fred a la zona durant 15 minuts
- Desinfecteu la ferida amb un antisèptic

El mar

- Respecteu el missatge de les banderes:
Verd: bany permès **Groc:** precaució
Vermell: prohibició del bany
- Eviteu banyar-vos si no heu acabat la digestió
- Eviteu entrar brusquement a l'aigua
- Eviteu les zones de corrents
- No us allunyeu de la costa
- Poseu-vos sabatilles de goma si hi ha eriçons o peixos aranya
- Eviteu les zones on es practiquen esports nàutics

**Per a la vostra seguretat,
és preferible banyar-vos
en platges vigilades.
Seguiu les instruccions
dels socorristes.**



Estat de
les banderes



Més consells
saludables

112
emergències

diba.cat/platges



interior.gencat.cat/platges



El sol



- Evite la exposición directa al sol de los niños menores de 6 meses
- Utilice crema de protección solar
- Evite las exposiciones solares de larga duración
- Evite las horas de máxima radiación (de 12 a 16 h)
- No practique ejercicio intenso
- Tome bebidas sin alcohol
- Báñese a menudo
- Utilice gorra, camiseta y gafas con filtro solar homologadas por la CE



Sun

- Do not expose babies under 6 months to direct sunlight
- Use high-protection sun cream
- Avoid long periods of exposure to the sun
- Avoid peak hours (12 to 4 pm)
- Do not do any strenuous exercise
- Drink alcohol-free beverages
- Take frequent showers or swims
- Use a hat, T-shirt and sunglasses with the EC approval logo

El mar

- Respete el mensaje de las banderas:
Verde: baño permitido Amarillo: precaución
Rojo: prohibición del baño
- Espere a terminar de hacer la digestión antes de bañarse
- Evite entrar bruscamente en el agua
- Evite las zonas con corrientes
- No se aleje de la costa
- Utilice zapatillas de goma si hay erizos o peces araña
- Evite las zonas donde se practiquen deportes náuticos

Sea



- Pay attention to the flags:
Green: it's safe to swim Yellow: caution
Red: no swimming
- Give food time to digest before swimming
- Do not jump straight into the water
- Stay away from areas with currents
- Do not go far from the beach
- Wear plastic sandals if you notice sea urchins or greater weevlers
- Avoid water sports areas

Las medusas

Si le pica una medusa, acuda al puesto de socorro más cercano, pero si no es posible:

- No se frote la herida bajo ningún concepto
- Retire los restos de tentáculos adheridos a la piel con unas pinzas o guantes
- Aclare la zona afectada con agua de mar, nunca con agua dulce
- Aplique frío a la zona durante 15 minutos
- Desinfecte la herida con un antiséptico



Jellyfish

If a jellyfish stings you, go to the nearest first-aid station, but if you can't:

- Never rub the affected area
- Remove any remaining tentacles or parts with tweezers or wear gloves
- Rinse the affected area with seawater, never fresh water
- Apply something cold for about 15 minutes
- Clean the wound with an antiseptic



Para su seguridad, es preferible bañarse en playas vigiladas. Siga las instrucciones de los socorristas.



Estado de las banderas
Flags status

For your own security, swim in lifeguard-supervised beaches. Follow lifeguards instructions.



Más consejos saludables
Further health advice

diba.cat/platges



interior.gencat.cat/platges

