



# Informaciones & Ayuda

BOLETIN FEBRERO, 2021



## ¿Cómo disfrutar de la piscina en forma segura.?

**LA PRINCIPAL RECOMENDACIÓN PARA EVITAR ACCIDENTES ES NO DEJAR JAMÁS A LOS NIÑOS SOLOS DENTRO O CERCA DE UNA PISCINA.**

**Una reja de más de 1,35 m. de altura** con barras separadas por 8 cm. disminuye el riesgo de accidentes. Desde los cuatro años un niño puede escalar esta altura.

**Pero no hay reja a prueba de todo**, si no nos preocupamos de mantener la puerta cerrada o no dejar muebles y bultos que puedan ser escalados, no nos ayudará nada.

**Las cubiertas protectoras deben tener la tensión adecuada** pues si se cubren de agua implica peligro de ahogamiento, 2 cm. de agua sobre la lona la convierten en una trampa mortal.

**Es mejor que los niños no usen alitas**, no sirven, porque dan una sensación de seguridad falsa. Prefiere un chaleco salvavidas con una parte para afirmar la cabeza.

**Las clases de natación no evitan un accidente**, no confíes en que un niño sepa nadar antes de los cuatro años, la supervisión permanente y responsable es la única forma.



### Beneficios de la sandía

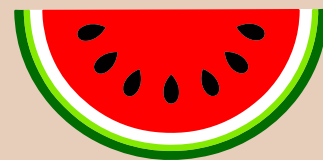
¡La fruta del verano!

Nos hidrata y no engorda, el 90% de una sandía es agua.

Ayuda a eliminar toxinas, es un diurético natural.

Tiene un alto contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales, una sola porción nos deja satisfechos de forma saludable.

Además cuida la salud cardiovascular, el colesterol y la presión arterial se reducen gracias al consumo de licopeno presente en la sandía.



## ¡El calor está aumentando el número de arañas de rincón!

La araña de rincón está presente en 13 regiones de Chile, y se encuentra aproximadamente en el 41% de domicilios urbanos y en el 25% de los rurales. En la Región Metropolitana, se estima que unas 200 personas son mordidas anualmente por arañas, siempre por accidente, porque las arañas no buscan a los humanos.

Las altas temperaturas provocan que estas bajen de los techos buscando lugares más frescos en clósets, muebles, etc. por eso no dejes ropa en el suelo, limpia seguido y revisa lo que te vas a poner.

