



6

Quick tips for safer fun in the sun.

Consejos rápidos para una diversión más segura bajo el sol.

It's important to stay safe around the water – at the beach, lake or pool. There's a greater chance of drowning if you're not a strong swimmer or don't know how to swim (that includes both kids and adults). And being in the sun too long can put you at risk for skin cancer. Here's how you can stay safe and enjoy the water and the sun this summer.

1. **Buddy up.**

Always swim with a partner. That includes swimming in a backyard pool or a lake. In case of an emergency, you can help each other or go for help.

2. **Swim in safe areas.**

Swim in places that are supervised by a lifeguard. In case something does go wrong, lifeguards are trained to help you.



Es importante mantenerse seguro cuando esté en el agua, en la playa, el lago o la piscina. Las probabilidades de ahogarse son más altas si no es un buen nadador o no sabe nadar (esto incluye tanto a niños como a adultos). Y permanecer bajo el sol demasiado tiempo puede aumentar el riesgo de sufrir cáncer de piel. Aquí le mostramos cómo estar seguro y disfrutar del agua y del sol este verano.

1. Busque un compañero.

Siempre nade con otra persona. Esto incluye nadar en la piscina del jardín o en un lago. En caso de emergencia, pueden ayudarse mutuamente o buscar ayuda.

2. Nade en áreas seguras.

Nade en lugares supervisados por un guardavidas. Si hay algún problema, los guardavidas están entrenados para ayudarlo.

3. **Watch the sun.**

Sun reflecting off the water or off sand can make the sun's rays hotter. Reapply sunscreen often and cover up as much as possible. Don't forget your hat, sunscreen, sunglasses and protective clothes.

4. **Wear sunscreen.**

Use sunscreen during all outdoor activities. That includes gardening, playing sports, walking and going to the beach. Reapply sunscreen every 2 hours or after swimming or sweating.

Sunscreen should be worn by everyone 6 months or older. Don't use sunscreen on babies younger than 6 months old. Keep them covered up and in the shade instead. If keeping them completely out of the sun isn't possible, use a small amount of sunscreen on exposed areas, like the face and hands.



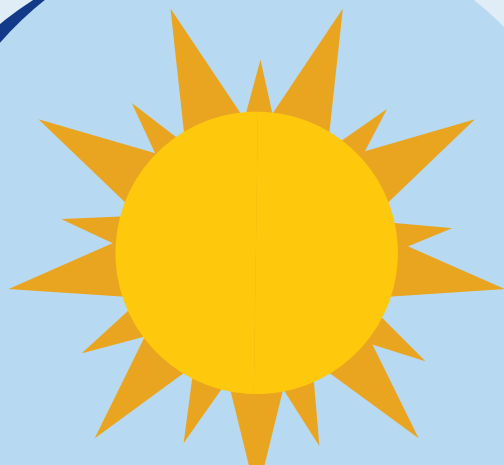
3. **Cúidese del sol.**

Los rayos del sol que se reflejan en el agua o en la arena pueden ser más fuertes. Vuelva a aplicarse protector solar con frecuencia y cúbrase tanto como pueda. No olvide usar sombrero, protector solar, anteojos de sol y ropa protectora.

4. **Use protector solar.**

Use protector solar siempre que realice actividades al aire libre. Esto incluye jardinería, deportes, caminatas e ir a la playa. Vuelva a aplicarse protector solar cada 2 horas o después de nadar o sudar.

Todos deben usar protector solar a partir de los 6 meses de edad. No use protector solar en bebés menores de 6 meses. En cambio, cúbralos del sol y manténgalos a la sombra. Si no es posible resguardarlos completamente del sol, use una pequeña cantidad de protector solar en las áreas expuestas, como el rostro y las manos.



SPF 40



5. Wear sunglasses.

Kids should wear sunglasses too. They can help prevent vision problems in the future. To protect your eyes, your sunglasses should block out 99% to 100% of both UVA and UVB light.

6. Drink plenty of fluids.

It's easy to get dehydrated in the sun. Especially if you're active and sweating. Drink plenty of water. Dizziness, feeling lightheaded or feeling sick to your stomach can be signs of dehydration and overheating. Always carry a refillable water bottle with you during the summer.

Did you drink enough water today?

For the next week track how many glasses of water you drink each day.



	Total glasses of water:			
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

5. Use anteojos de sol.

Los niños también deben usar anteojos de sol. Estos pueden ayudar a prevenir problemas de visión en el futuro. Para que protejan sus ojos, los anteojos de sol deben bloquear entre el 99 % y el 100 % de los rayos UVA y UVB.

6. Ingiera mucho líquido.

Es fácil deshidratarse bajo el sol. En especial si realiza actividades y suda. Beba mucha agua. Los mareos, el aturdimiento o las náuseas pueden ser signos de deshidratación y exceso de calor. Siempre lleve con usted una botella de agua recargable durante el verano.

¿Bebió suficiente agua hoy?

Durante la próxima semana, registre cuántos vasos de agua bebe al día.



	Total de vasos de agua:			
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

UHCCommunityPlan.com/CA



© 2019 United HealthCare Services, Inc. All rights reserved. / Todos los derechos reservados.
956-CST22218 2/19

UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-270-5785，TTY 711。