

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA LAS PERSONAS USUARIAS DE LAS PLAYAS



Evite la exposición prolongada al sol y las horas centrales del día (12 a 16h).

En días nublados también hace falta protegerse.

Cúbrase la cabeza y aplíquese abundante protección solar con factor superior a 15 + protección rayos UVA.

En caso de menores de 3 años, aumente dicha protección solar.

Evite llevar a la playa a menores de 6 meses.



Beba mucha agua, aún sin tener sed.

Respete las banderas existentes en cada zona:



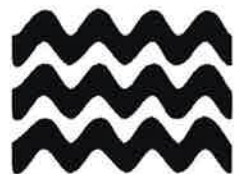
Baño prohibido



Precaución en el baño



Buenas condiciones para el baño



Si ha comido recientemente o tomado el sol durante mucho tiempo, introdúzcase en el agua poco a poco.

Evite accidentes al zambullirse. Nade en paralelo a la playa si la corriente le arrastra mar adentro.



PICADURAS: SEA CUAL SEA EL TIPO DE PICADURA, SI APRECIA SÍNTOMAS DE REACCIÓN ALÉRGICA, DEBE ACUDIR URGENTEMENTE A UN CENTRO MÉDICO.

MEDUSAS:

1. No frotar ni tocar con nada la zona afectada
2. Lavarla con agua de mar o suero fisiológico. Nunca con agua dulce
3. Retirar fragmentos de tentáculos con pinzas o guantes
4. Aplicar hielo durante al menos 15 minutos
5. Después, utilizar amoníaco o vinagre (diluido al 50%) o alcohol isopropílico al 60%
6. Si el dolor es más intenso, tomar analgésico y/o acudir a centro médico



ANÉMONAS: desinfectar la zona con amoníaco o alcohol

ERIZOS DE MAR: retirar las púas con rapidez

PEZ ESCORPIÓN O PEZ ARAÑA: introducir la parte afectada en agua bien caliente durante media hora



PICADURAS DE INSECTOS: limpiar la zona con agua y jabón. Secar y aplicar amoníaco diluido.



Consulte la calificación sanitaria del agua de baño de las playas



Tabla de mareas



Tiempo costa asturiana



Web oficial Turismo Colunga



#estevirusloparamosunidos

Teléfonos COVID Asturias



984 100 400
900 878 232

