



Summer Safety Tips



UHealth Jackson
Children's Care

UHealth Jackson
Miami Burn Center

Parents, it's that time of year again – school's out, no more homework, and children have lots of free time to have fun. Here are some important summer safety tips to share with your kids, so everyone can enjoy themselves while staying safe.

Water Safety

- Never leave a child alone in or near the water, not even for a minute. Children should only swim with adult supervision.
- If you have a backyard pool or live on the water, you need to have layers of protection to safeguard your children. These include window and door locks/alarms, self-latching and self-locking pool fencing, Shepherd's Hook or rescue ring, and a telephone nearby (with emergency numbers and your address by the telephone).
- No diving into the water – always go in feet first to protect the head and neck.
- If you see someone in trouble in the water, remember "Reach or Throw, Don't Go." Do not jump into any body of water to rescue someone, because they may pull you under. Throw them a rope or rescue ring.

Sun Burn Safety

- The sun is strongest between 11 a.m. and 3 p.m., so try to stay out of direct sunlight during this time.
- Babies younger than 6 months old shouldn't be exposed to direct sunlight.
- For children over 6 months old, use sunscreen with an SPF of 15 or higher.
- Apply sunscreen with an SPF of 30-45 before going outside and reapply every two hours.
- Your children should drink plenty of fluids. They are susceptible to heat exhaustion and dehydration.

Bike Safety

- Make sure your child is always wearing their helmet. It's the law, and it can prevent head injuries.
- Make sure your children wear bright-colored clothing when biking. When riding at night, use headlights, taillights, and reflectors.
- Follow all signs, street and sidewalk markings, and traffic lights.

Bug Bite Safety

- Safe and effective insect repellents include those with DEET, citronella, and soybean oil. Insect repellents containing DEET should not be used on children under 2 months old.
- Apply repellent to your own hands and then rub it on the child's exposed skin. Never apply the repellent directly to children's hands and faces.
- Dusk and dawn are the worst times for bugs, so stay indoors during these times or wear long-sleeved shirts and pants.
- Don't allow children to handle insect repellent.

For more information about burn safety, contact the Miami Burn Center at 305-585-BURN. For more information about our pediatric services, visit ExpertKidsCare.org, or call 305-585-KIDS.

Consejos de seguridad para el verano

Padres, ya es otra vez esa época del año: se acabó la escuela, no hay más tareas y los niños tienen mucho tiempo libre para divertirse. A continuación, le ofrecemos algunos consejos de seguridad importantes para el verano que pueden compartir con sus hijos, para que todos puedan divertirse mientras se mantienen seguros.

Seguridad en la agua

- Nunca dejes a un niño solo en el agua o cerca de ella, ni siquiera por un minuto. Los niños deben nadar bajo la supervisión de un adulto.
- Si tienes una piscina en el patio o vives cerca del agua, debes tener capas de protección para proteger a tus hijos. Por ejemplo, cerraduras/alarmas en puertas y ventanas, vallas de piscina con cierre automático, gancho de pastor o anillo de rescate y un teléfono cercano (con los números de emergencia y tu dirección junto al teléfono).
- No te tires al agua: entra siempre caminando a la piscina para proteger la cabeza y el cuello.
- Si ves a alguien en problemas en el agua, recuerda "Alcanza o lanza, no vayas". No te lances a ninguna masa de agua para rescatar a alguien, porque te pueden hundir. Lánzales una cuerda o un aro de rescate.

Seguridad contra las quemaduras solares

- El sol es más fuerte entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde, por lo que hay que procurar mantenerse alejado del sol durante este tiempo.
- Los bebés menores de 6 meses no deben estar expuestos a la luz solar.
- Para los niños de más de 6 meses, utilice un protector solar con un FPS de 15 o superior.
- Aplique un protector solar con un FPS de 30-45 antes de salir afuera y vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- Sus hijos deben beber mucho líquido. Son susceptibles al agotamiento por calor y la deshidratación.

Seguridad de bicicleta

- Asegúrese de que su hijo siempre lleve puesto el casco. Es la ley y puede evitar los golpes en la cabeza.
- Asegúrese de que sus hijos lleven ropa de colores brillantes cuando monten en bicicleta. Cuando monten de noche, utilice los faros delanteros y traseros y los reflectores.
- Respete todas las señales, las marcas de las calles y aceras y los semáforos.

Seguridad de mordeduras de insectos

- Los repelentes de insectos seguros y eficaces son los que contienen DEET, citronela y aceite de soja. Los repelentes de insectos que contienen DEET no deben utilizarse en niños menores de 2 meses.
- Aplique el repelente en sus propias manos y luego frótelas en la piel expuesta del niño. Nunca aplique el repelente directamente en las manos y la cara de los niños.
- El atardecer y el amanecer son los peores momentos para los insectos, así que quédese en casa durante estas horas o use camisas y pantalones de manga larga.
- No permita que los niños manipulen el repelente de insectos.

Para obtener más información sobre la seguridad de las quemaduras, póngase en contacto con el Miami Burn Center, llamando al 305-585-BURN. Para más información sobre nuestros servicios pediátricos, visite ExpertKidsCare.org, o llame al 305-585-KIDS.