

La **qualité de l'eau** de la piscine n'est pas simplement assurée par les **produits chimiques**.

**VOUS AVEZ AUSSI UN RÔLE À JOUER!**

### Pour une baignade santé, prenez quelques mesures :

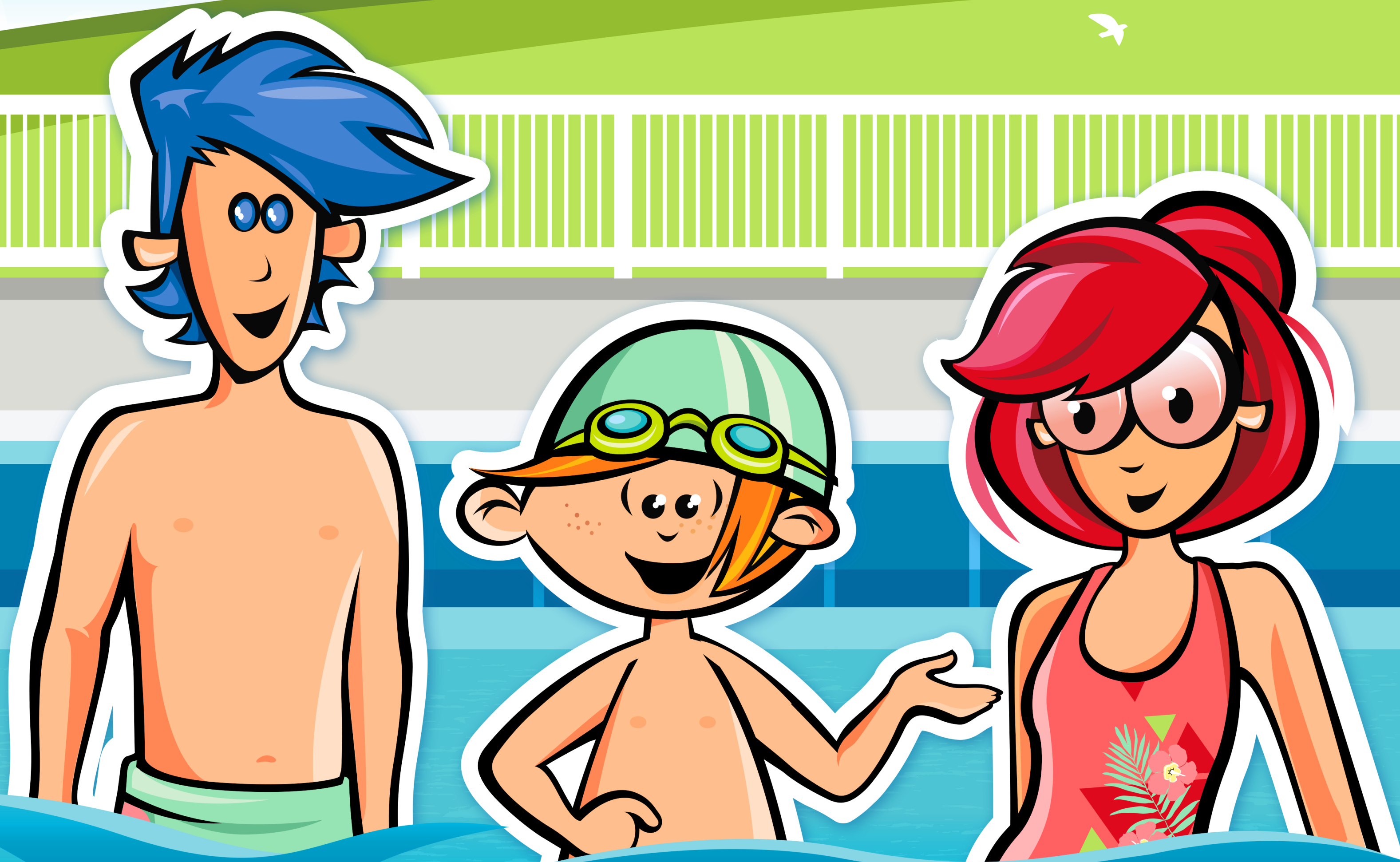
1. Évitez de consommer de la nourriture et des boissons dans la zone de baignade;
2. Évitez d'avoir l'estomac trop plein;
3. Restez en dehors de l'eau si vous avez la diarrhée, la nausée, une infection de la peau ou une plaie ouverte;
4. N'avalez pas l'eau;
5. Informez le personnel de tout incident ou anomalie susceptible d'affecter la qualité de l'eau.

### Avant d'aller dans l'eau, suivez les étapes suivantes :

1. Appliquez la crème solaire 30 minutes avant de vous doucher;
2. Allez à la toilette avant la baignade et sortez de la piscine pour y aller si vous en ressentez le besoin;
3. Prenez une douche sans savon pendant au moins une minute. Cela :
  - » enlève beaucoup de bactéries et de matières organiques présentes sur votre corps, comme la sueur et les sécrétions;
  - » supprime l'excédent de crème solaire sans altérer votre protection contre les rayons du soleil.

### Parents

Mettez une couche spécialement conçue pour la baignade à votre bébé et changez-la fréquemment. Amenez votre jeune enfant à la toilette régulièrement.



Suivez les aventures de Rafale au [environnement.gouv.qc.ca/jeunesse](http://environnement.gouv.qc.ca/jeunesse)