

*ESTE VERANO,
CONSUME SALUD.*



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Asuntos Sociales
Dirección General de Salud
y Consumo

	<u>PAGINA</u>
Presentación	4
1. Recomendaciones generales	5
2. Agencias de viaje	7
3. Si piensa desplazarse en coche... ..	10
4. Otros medios de transporte	13
5. Precauciones con los alimentos	18
6. Alojamiento	19
7. Cuidados del entorno	23
8. Al bañarse... ..	24
9. Al tomar el sol... ..	25
10. En la montaña... ..	26
11. En el camping... ..	27
12. En la playa... ..	28
13. En la piscina... ..	29
14. Los accidentes y el verano	31
15. Accidentes de tráfico	32
16. Insolaciones	34
17. Quemaduras por el sol	36
18. Heridas	38
19. Picaduras	40
20. Control de Calidad de las aguas de baño	42
21. Reclamaciones	43
22. Teléfonos de interés	46

Como cada año, una gran parte de la población se dispone, por estas fechas, a comenzar sus bien merecidas vacaciones. Se proyectan viajes, estancias en la playa, montaña, camping, etc., con avidez por cambiar de aires durante unos días. También aquellas personas que, por distintas circunstancias, no van a salir fuera, buscan en instalaciones deportivas y piscinas la manera de poder mitigar los efectos del rigor estival.

Así pues, el verano constituye una etapa propicia para mantener o mejorar nuestro estado de salud, mediante la práctica de deportes al aire libre como la natación, tomando baños de sol, o el hecho, siempre benefactor, de alejarse de lo cotidiano; sin embargo, estas actividades, en sí mismas saludables, no están exentas de riesgos, por lo que es preciso adoptar medidas preventivas adecuadas que eviten complicaciones innecesarias.

Igualmente, el verano es época en que se acentúan los actos de consumo en las familias, y sólo una correcta información nos permitirá evitar incidentes que pongan la nota desagradable en nuestras vacaciones.

En este sentido, la finalidad de esta publicación es proporcionarle unas sencillas recomendaciones que le permitan disfrutar un feliz verano de un modo más seguro para su salud, sus derechos como consumidor y los de toda su familia.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es aconsejable que, si no lo ha hecho antes, se vacune contra el tétanos. Las dosis son: inicial, al mes, al año y un "recuerdo" cada 10 años.

- Revise las fechas de vacunación de sus hijos; si les corresponde alguna dosis por estos días, acuda a su médico.
- Si piensa salir al extranjero, dependiendo del país al que se dirija, puede precisar vacunarse frente a determinadas enfermedades no habituales; en tal caso, puede informarse en la Dirección Provincial de Sanidad y Consumo, Ronda de Levante, 11 - MURCIA, o bien en Sanidad Exterior, Plaza San Agustín, 3 - CARTAGENA.
- Si padece alguna enfermedad infecciosa, como Conjuntivitis, Pie de Atleta, etc., no vaya a piscinas públicas hasta que no esté perfectamente curado.
- Tenga a mano su documentación sanitaria (cartilla del INSALUD u otra entidad a la que pertenezca).
- Adquiera una crema que contenga protector solar si su piel es muy blanca y sensible o si tiene niños pequeños. (A mayor número de factor, mayor protección frente a los rayos UVA).
- Es una buena costumbre, y para los niños imprescindible, proveerse de un sombrero o gorrito para protegerse del exceso de sol.
- El uso de la toalla debe ser estrictamente personal. Disponga las necesarias, y enseñe a sus hijos a no intercambiarla con nadie.
- Antes de contratar un determinado servicio compare precios.
- Requiera información detallada sobre las condiciones del

servicio que contrata y solicite siempre un presupuesto previo.

- Una vez contratado el servicio compruebe que las características se ajustan a las previamente pactadas.
- Realizado el pago, exija siempre la factura en la que deben figurar detallados los distintos conceptos.
- En el caso de que el servicio contratado no reúna las características pactadas previamente el cliente podrá hacer uso de las hojas de reclamaciones que todas estas empresas deben tener a su disposición.
- Para asesorarle y proporcionarle cualquier información, se encuentran a su disposición las OMIC (Oficinas Municipales de Información al Consumidor) repartidas por todo el territorio regional, la Dirección General de Salud y Consumo, y las Asociaciones de Consumidores.

AGENCIAS DE VIAJES

SERVICIOS

Las agencias de viajes ofrecen al usuario dos tipos de servicios:

- Servicios sueltos: reservas de billetes, hoteles, etcétera.
- Paquetes turísticos: varios servicios previamente programados por un precio global. En este tipo de viajes "completos" debe ponerse a disposición del usuario un programa informativo que incluya información clara y precisa sobre el destino, itinerario, duración, categoría de los hoteles, medios de transporte, etcétera.

FACTURACION

En el caso de servicios sueltos, la Agencia entregará al cliente los billetes o bonos correspondientes y factura donde conste el precio de los servicios y el recargo por gastos de gestión. Cuando se trata de "paquetes turísticos", se formalizará un contrato, especificando los servicios y sus precios correspondientes.



En la factura figurarán todos los costes: gastos, impuestos...

La agencia puede exigir hasta un 40% del importe total en concepto de señal, y entregará al usuario un recibo o justificante que detalle cantidades y conceptos.

Los folletos y programas editados por las agencias de viajes responderán a criterios de utilidad, precisión y veracidad y no podrán incluir publicidad falsa o engañosa.

Es interesante conservar los folletos y el material publicitario para poder reclamar en caso de que los servicios turísticos no se ajusten a lo publicitado.

MODIFICACIONES DE LOS SERVICIOS

La Agencia tiene la obligación de suministrar los servicios en las condiciones establecidas en la oferta aceptada por el cliente.

Si se producen modificaciones antes del inicio del viaje, deberán ser comunicadas al cliente. Este queda en libertad de aceptarlas o no, en cuyo caso le serán devueltas las cantidades entregadas a cuenta. Caso de producirse durante el viaje, los servicios se prestarán con equivalencia de categoría o, reembolsando la diferencia si el servicio es de inferior categoría.

CANCELACION

En todo momento, el usuario puede desistir de los servicios contratados con derecho al reembolso de las cantidades que hubiera abonado, pero deberá indemnizar a la Agencia:

- Si se trata de "paquetes sueltos" abonará los gastos de gestión y de anulación, debidamente justificados.
- Si se trata de "paquetes turísticos" abonará los gastos de gestión

y de anulación si los hubiere y una penalización consistente en:

- El 5% del importe total si desiste entre once y catorce días antes de la fecha de comienzo del viaje.
- El 15% si desiste entre tres y diez días de antelación.
- El 25% si desiste dentro de las 48 horas anteriores a la salida.

De no presentarse a la hora prevista para la salida, no tendrá derecho a devolución alguna, salvo causa de fuerza mayor demostrable.

Si no está conforme con el servicio prestado debe solicitar la HOJA DE RECLAMACIONES.

SI PIENSA DESPLAZARSE EN COCHE...

Compruebe con antelación su funcionamiento.

- Evite salir los días y a las horas que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia.
- Tome alimentos ligeros, no ingiera bebidas alcohólicas y no fume, sobre todo con las ventanillas cerradas.
- Sea muy prudente en las maniobras.
- Si viaja con niños, acomódelos en el asiento trasero, facilíteles alguna distracción o juego y no permita que le distraigan.
- En viajes largos, realice paradas periódicamente.
- Si su vehículo necesita una reparación o revisión, tenga en cuenta las siguientes indicaciones.

TALLERES DE REPARACION

El usuario puede conocer la actividad de los talleres de reparación gracias a una placa distintiva metálica de color azul con diferentes símbolos que deben tener colocada de una forma visible para el público.

Presupuesto

Antes de aceptar la reparación de su vehículo, pida un presupuesto al taller. Tendrá una validez de doce días hábiles y deberá especificar los siguientes datos:

- Número del taller en el Registro Especial, su identificación fiscal y su domicilio.
- Nombre y domicilio del usuario.

- Identificación del vehículo, marca, modelo, matrícula y número de kilómetros recorridos.
- Reparaciones a efectuar, elementos a reparar o sustituir, y/o cualquier otra actividad con indicación del tiempo total y desglosado a abonar por el cliente.
- Tiempo de validez del presupuesto.
- Espacio para la fecha y firma del usuario, cuando éste acepte el presupuesto.

Una vez firmado el presupuesto por el cliente, el taller podrá acceder a la reparación del vehículo. Si en el transcurso de la reparación se detectaran otras averías, el taller deberá comunicarlo al cliente junto con la valoración del coste, para obtener su conformidad.

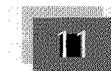
Resguardo de depósito

El taller deberá entregar al usuario un resguardo de depósito cada vez que deje el vehículo en el taller, bien sea para reparar una avería o para hacer un presupuesto.

Tarifas

Todos los talleres deben exhibir al público las tarifas aplicables por hora de trabajo y por servicios concretos. Igualmente se exhibirán los precios de otros servicios que puedan realizarse fuera de la jornada normal de trabajo, servicios móviles o gastos diarios por estancia.

Los talleres oficiales de marca tendrán además, a disposición del público, los catálogos y las tarifas actualizados de las piezas que utilicen en sus reparaciones.



Cuando el usuario retire su coche y abone los gastos de reparación, deberá recibir una factura donde se especifiquen todos los trabajos realizados con el precio de las horas debidamente detallado, así como la descripción de los elementos o piezas sustituidas y materiales empleados. Esta factura deberá atenerse al presupuesto previamente aceptado por el cliente.

Garantía de las reparaciones

Todas las reparaciones tienen una garantía de tres meses o 2.000 kilómetros recorridos. La garantía pierde su validez si el vehículo es manipulado por terceros. El usuario tiene derecho a pedir las piezas sustituidas al coche. El taller está obligado a tener a disposición del cliente justificantes que acrediten el origen y precio de los repuestos utilizados en la reparación.

Los talleres deben tener Hojas de Reclamaciones a disposición del usuario.



OTROS MEDIOS DE TRANSPORTE

AVION

El billete es nominativo: sólo puede ser utilizado por su titular. En caso de pérdida hay que comunicarlo a la oficina que lo expidió para que extiendan un duplicado o reintegren el importe, con el descuento de un pequeño gravamen.

El precio puede variar notoriamente, según las distintas tarifas (normales, promocionales, especiales). Consulte los distintos descuentos. En caso de cancelación del billete, según el preaviso así será el gravamen. Puede oscilar entre el 25% y el 50%.

Las compañías aéreas no responden por daños o perjuicios en caso de retraso o cancelación. Se puede solicitar la devolución del importe y el abono de hospedaje y manutención.

Se transportan gratuitamente hasta 20 kilogramos de equipaje por persona en Clase Turista y hasta 30 kilogramos en Primera Clase.

En caso de pérdida o retraso en la entrega, hay que comunicarlo inmediatamente en el mostrador de la compañía y presentar la denuncia.

Las indemnizaciones establecidas son:

- Por pérdida y deterioro del equipaje facturado o de mano, hasta un límite de 54.000 pesetas/unidad.
- Por retraso en la entrega del equipaje facturado, hasta el límite de una cantidad equivalente al precio del billete.

En caso de overbooking, la compañía está obligada a indemnizar económicamente al pasajero. Estas indemnizaciones se fijarán con arreglo a los kilómetros a recorrer:

- 150 ECUS (algo más de 19.000 pesetas) para vuelos de hasta 3.500 kilómetros.

300 ECUS para los que superen esta distancia.

Los vuelos Charter, organizados por Tour-Operadores, son de responsabilidad de éstos, hasta el momento en que la compañía admite el pasajero. En ese instante tiene iguales derechos y la compañía iguales obligaciones.

En todos los aeropuertos existen dos libros de reclamaciones:

- De aviación civil, para reclamaciones sobre servicios del aeropuerto (limpieza, señalización, información, etcétera).
- De las compañías aéreas, para deficiencias en el servicio de éstas (billetes, equipajes, comidas, etcétera).

TRANSPORTE MARITIMO

Los servicios regulares de líneas marítimas deben anunciar y tener siempre a disposición del usuario para su consulta los itinerarios, frecuencias, tarifas y las condiciones generales de sus servicios.

Cualquier modificación de las condiciones antes mencionadas deberá publicarse al menos con 150 días de antelación a la fecha prevista de entrada en vigor.

FERROCARRIL

Las tarifas varían en función de la fecha del viaje (días azules, blancos o rojos) y de otras circunstancias (ida y vuelta, tarjeta dorada, tarjeta joven, grupos, etcétera). Solicite información en las estaciones y los despachos de billetes.

Los billetes incluyen un seguro obligatorio de accidentes y un seguro de pérdida de equipaje facturado. Si se transportan objetos

de valor deben declararse para ampliar la cobertura.

Sólo pueden cambiarse una vez y no pueden estar caducados. No se pueden variar de tarifa. Los gastos de cambio son de 200 pesetas. La cancelación de billetes en días azules puede hacerse hasta 15 minutos antes, con un gravamen del 10%, que en días blancos y rojos -según la antelación-, será como máximo del 25%. La anulación tres días antes del viaje no supone coste alguno.

En caso de combinación ferroviaria, si ésta se pierde por retraso del primer tren, y se denuncia haber comprado ya el billete, RENFE está obligada al abono de los gastos del hospedaje y manutención que esta situación ocasione al viajero.

AUTOCAR

El despacho de billetes comenzará al menos una hora antes de la salida. En la taquilla deben figurar los itinerarios, horarios, calendarios y precios.

Los billetes contendrán el nombre de la empresa, fecha, trayecto, precio, número de coche y de asiento. Podrán venderse de forma anticipada, reservando al menos el 20%.

Pueden transportarse gratuitamente hasta 30 kilogramos de equipaje. Si contiene objetos de valor, es conveniente declararlos.

En caso de pérdida o avería, salvo caso fortuito o fuerza mayor, la empresa abonará una indemnización, por cada kilogramo de equipaje. El equipaje de mano tiene que transportarse de forma que se pueda colocar encima o debajo del asiento.

Condiciones durante el viaje:

El autocar dispondrá de condiciones higiénicas y de seguridad, iluminación, calefacción, botiquín y puertas y ventanas de socorro.

Los viajeros no podrán ir de pie en itinerarios superiores a 30 kilómetros.

Existirá separación entre zona de fumadores y no fumadores.

El vehículo se detendrá en todas las paradas del itinerario. Si el viaje se interrumpe, la empresa adoptará las medidas necesarias para transportar a los viajeros hasta su destino.

En caso de accidente, el seguro obligatorio de viajeros, cubre daños corporales, incapacidad, muerte y asistencia sanitaria.

TAXIS

Los vehículos "Taxi" deben ir provistos de un aparato "taxímetro", debidamente comprobado y precintado, situado en la parte delantera de forma que sea visible en todo momento la lectura de tarifa o precio, por lo que debe estar siempre iluminado.

Dicho aparato "taxímetro" entrará en funcionamiento al bajar la bandera. El "taxímetro" calcula automáticamente e indica en todo momento las sumas a pagar por usted como usuario del taxi. Los taxis deben indicar su situación de "libre" mediante un cartel indicador en el parabrisas y una luz verde en el exterior del vehículo.

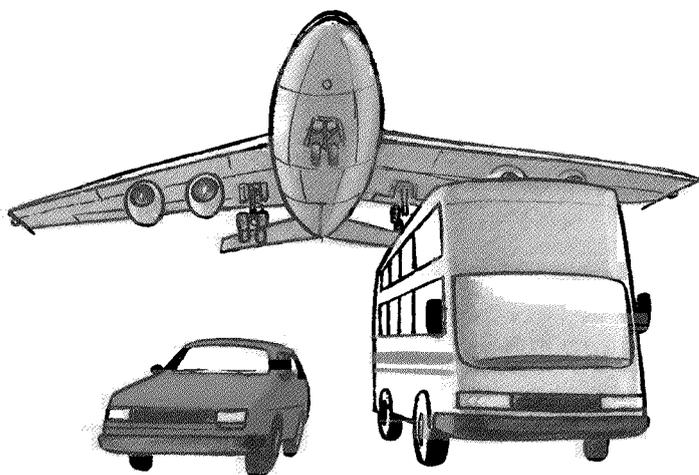
El taxista deberá ir provisto, y a disposición del cliente, de los siguientes documentos:

- Hoja de reclamaciones oficial.
- Ejemplar del Reglamento del Servicio.
- Plano callejero de la ciudad.
- Talonario de recibos autorizados.
- Ejemplar Oficial de las tarifas vigentes en lugar visible.

ALQUILER DE COCHES

Las empresas de alquiler de vehículos sin conductor deben tener expuestas las tarifas aplicables para los diferentes tipos de vehículos de turismo, selladas por la Administración con al menos 15 días de antelación a su entrada en vigor.

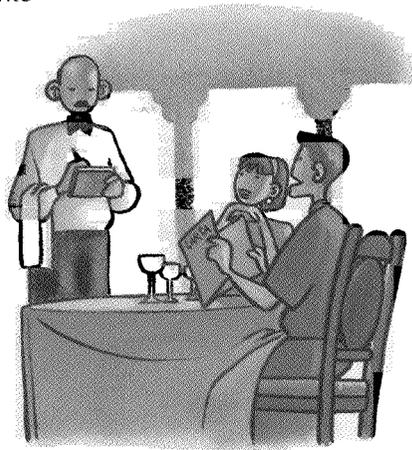
El precio anunciado deberá ser el total, incluyendo el coste del seguro de responsabilidad por daños a terceros e impuestos. Por contra, el seguro de responsabilidad por daños causados al propio vehículo podrá anunciarse y hacerse efectivo de forma diferenciada del precio total y tendrá carácter voluntario para el usuario.



PRECAUCIONES CON LOS ALIMENTOS...

No tome leche recién ordeñada si no ha sido hervida convenientemente.

- No consuma alimentos perecederos (lácteos, mahonesas, cremas, etc) que no estén en refrigeración o con aspecto de sequedad.
- Las frutas y verduras deben lavarse muy bien con agua potable.
- Asegúrese de que el agua que bebe es potable. El sabor a cloro ofrece mayor garantía sanitaria.
- Lávese las manos después de utilizar el W.C. y cada vez que se disponga a manipular alimentos.
- Desconfíe de los alimentos, sobre todo de los llamados "caseros", que le ofrezcan mediante venta ambulante; debe saber que, en muchas ocasiones, son productos rechazados por la industria.
- Tenga en cuenta el etiquetado de los productos con su fecha de caducidad o consumo preferente
- Compruebe que los establecimientos de restauración tienen la lista de precios en lugar visible.
- Compruebe que los locales y los útiles (cubiertos) estén en condiciones de limpieza y sean de material inalterable, ofrecen un menú del día, hojas de reclamaciones y expiden factura.



- Exija el aseo personal de los camareros y cocineros.

ALOJAMIENTO

NORMAS COMUNES A TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS

- Exhibición al público de los precios declarados por las propias empresas, con las diversas tarifas según el tipo de habitación (doble, sencilla) y temporada (alta, media y baja).
- Facilitar los servicios en los términos contratados.
- Las facturas han de ser detalladas por conceptos, deben respetar los precios establecidos, que serán públicos e inalterables durante todo el año.
- Obligación de tener las correspondientes hojas de reclamaciones a disposición del cliente.

La reglamentación turística depende exclusivamente de las CC.AA. por lo que el sistema clasificatorio de los establecimientos por grupo o modalidad puede variar ligeramente de unas a otras, siendo la clasificación más generalizada:

Hotel

La diferencia entre las distintas categorías (de una a cinco estrellas) se centra en los servicios complementarios, ya que todos, salvo los de una estrella, han de estar dotados con cuarto de baño.

Hostal

La diferencia con el hotel es más externa que real. Las condiciones en general ofrecen gran comodidad.

Pensión

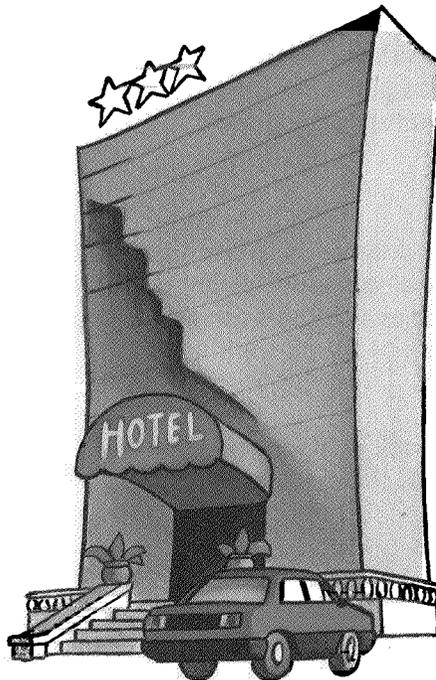
Establecimientos con un máximo de 12 habitaciones. El régimen de alojamiento suele ser de pensión completa. Se puede obligar a los clientes a que se sujeten a esta condición.

Fonda

Las habitaciones son de pequeño tamaño, el servicio es común y debe estar dotado al menos de lavabo, inodoro y ducha.

Motel

Situados fuera de núcleos urbanos. Puede exigir el pago por anticipado y limitar la estancia a 24 horas.



Camping

Servicios mínimos

Con independencia de categoría (de lujo, 1.^a, 2.^a y 3.^a), han de tener al menos: servicios independientes (50% para cada sexo), agua potable, energía eléctrica, botiquín, extinción de incendios, restaurante y cafetería.

Oficina de información

Permanecerá abierta desde las 8 hasta las 23 horas, y dispondrá de hojas de reclamaciones e información completa sobre el campamento en español, francés e inglés.

Precios y facturación

Los precios serán globales, incluyendo tasas, impuestos, etcétera, y se establecerán por los siguientes conceptos: por persona, por tienda individual, por tienda familiar, por automóvil, por motocicleta y por remolque o caravana.

La facturación se realizará por noches pernoctadas. Se contabiliza como día completo la permanencia hasta más de las 12 horas del mediodía.

Respete las normas de régimen interno y las recomendaciones de seguridad que aparecen en la página ¿..?

Apartamentos turísticos (de lujo, 1.^a, 2.^a y 3.^a)

Servicios

El precio de alojamiento comprende: suministro de agua, luz y combustible, así como recogida de basuras.

Los servicios comunes comprendidos en el precio serán: piscina, hamacas, parques infantiles y aparcamientos.

Reserva

Al hacerla, la cantidad en concepto de señal, será:

- Alquiler de más de 1 mes: 15%
- Alquiler de 1 mes: 25%.
- Alquiler de menos de 1 mes: 40%. Se podrá cargar un 20% sobre el precio.

Cancelación

La cantidad entregada como señal tiene que devolverse. Se retendrá como indemnización:

- Aviso con más de 30 días de antelación: 5%.
- Aviso entre 7 y 30 días de antelación 50%.
- Aviso con menos de 7 días de antelación: 100%.

Depósito

Las empresas podrán exigir un depósito no superior al 25% del importe total del precio pactado, que será reintegrado al cliente una vez desocupado el alojamiento con las deducciones correspondientes si procede.

Ocupación

Desde las 5 de la tarde del primer día contratado hasta las 12 de la mañana del día siguiente al último contratado.

CUIDADOS DEL ENTORNO...

Respete todas las señalizaciones del recinto. No se han colocado para hacerle la vida imposible, sino para favorecer el bienestar de todos los usuarios.

- En campings y piscinas, infórmese de las normas de régimen interno, (deben estar expuestas en lugar visible), sea respetuoso con ellas y cerciórese de que sus hijos también las cumplan.
- No tire nada al suelo, y ponga especial atención con cigarrillos, cristales, chapas, anillas de latas, etc., que pueden ocasionar accidentes de diversa consideración.
- Los restos de alimentos, antes de tirarlos a la papelera, envuélvalos convenientemente en papel o bolsa de plástico para evitar que produzcan mal olor y atraigan insectos.



CUIDADOS DEL ENTORNO...

Respete todas las señalizaciones del recinto. No se han colocado para hacerle la vida imposible, sino para favorecer el bienestar de todos los usuarios.

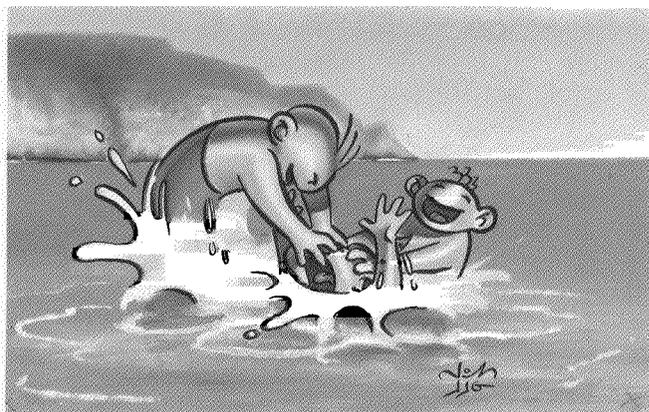
- En campings y piscinas, infórmese de las normas de régimen interno, (deben estar expuestas en lugar visible), sea respetuoso con ellas y cerciórese de que sus hijos también las cumplan.
- No tire nada al suelo, y ponga especial atención con cigarrillos, cristales, chapas, anillas de latas, etc., que pueden ocasionar accidentes de diversa consideración.
- Los restos de alimentos, antes de tirarlos a la papelera, envuélvalos convenientemente en papel o bolsa de plástico para evitar que produzcan mal olor y atraigan insectos.



AL BAÑARSE...

Utilice los servicios higiénicos antes del baño y acostumbre a sus hijos a ello.

- Evite ponerse crema antes de bañarse; si ya se la ha aplicado, elimínela lo mejor posible bajo la ducha.
- Recuerde que es imprudente bañarse si no han transcurrido dos horas desde la última comida.
- Introdúzcase poco a poco en el agua, sobre todo después de haber tomado prolongadamente el sol.
- El baño es saludable, pero permanecer mucho tiempo en el agua disminuye sus defensas frente a las enfermedades.
- Los "capuzones", empujones, etc., no son juegos; como poco son bromas de muy mal gusto. Enseñe a sus hijos a divertirse en el agua con juegos inofensivos.
- Es responsabilidad de todos mantener el agua limpia. No escupa ni tire papeles, etc. en ella.
- El uso de la toalla debe ser estrictamente personal. Disponga de las necesarias, y, enseñe a sus hijos a no intercambiarlas con nadie.



AL TOMAR EL SOL...

Proteja su piel y la de sus hijos con una crema que contenga factor protector.

- Evite quemaduras tomando el sol poco a poco. La primera vez no es recomendable superar los diez minutos, pudiendo aumentar la exposición cinco minutos cada día.
- Permanecer tumbados al sol tiempos prolongados puede tener graves consecuencias: quemaduras de la piel, golpe de calor, etc. Si está en la costa, no se confíe, la brisa del mar disminuye la sensación de calor.
- No permita que los niños jueguen directamente al sol sin estar protegidos por un gorro y una camisa.
- Los gérmenes proliferan con facilidad en medios húmedos y cálidos. Por esta razón, es conveniente que la toalla o esterilla sea personal y la use siempre que utilice hamacas de alquiler.



EN LA MONTAÑA...

Acampar en lugares permitidos, de fácil acceso, y nunca en vaguadas. Asegúrese de que no hay aguas estancadas en las proximidades.

- No se arriesgue por lugares o recovecos desconocidos.
- No molestar a los avisperos ni a las colmenas.
- Protegerse con una loción repelente de insectos, especialmente los niños.
- En caso de picadura de insectos (avispas, abejas, etc.), aplicar compresas de agua y vinagre o amoníaco. Si es alérgico, acuda al médico.
- Las picaduras de alacranes o mordeduras de serpientes pueden ser graves. Acuda al médico lo antes posible.
- Si desea bañarse, infórmese previamente de las zonas del río que no albergan peligro, y hágalo siempre por encima de la salida de aguas residuales.
- No arroje latas, vidrios, papeles, etc., en el monte ni en el río.
- Realice una letrina para las excretas excavando un hoyo de unos cuarenta centímetros de profundidad, cubriéndolo con ramas. Cerciórese de que esté alejado, al menos, cincuenta metros del río, fuente, etc.
- Evite fumar o hacer fogatas, pero si lo hace cerciórese de apagar el fuego hasta su total extinción.



EN EL CAMPING....

Respete las normas de régimen interno.

- Inspeccione la tienda antes de acostarse.
- Los "camping-gas", "lumo-gas" y barbacoas son causantes de buen número de accidentes. No los introduzca dentro de la tienda y mantenga a los niños alejados de ellos.
- Guarde en sitio seguro: pastillas de encender fuego (son muy tóxicas), cuchillos, tijeras, etc...
- Ninguna persona, especialmente niños y bebés, debe permanecer dentro de la tienda a pleno sol.



11

EN EL CAMPING...

EN LA PLAYA...

No llesves animales domésticos, puede suponer un riesgo sanitario (está prohibida legalmente, la circulación de animales en playas).

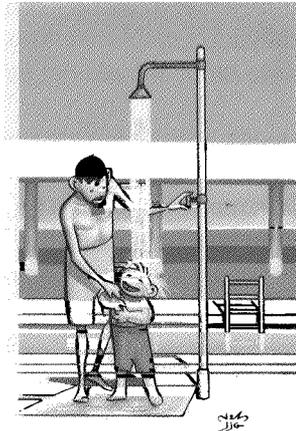
- Acampe siempre en lugares autorizados y con los debidos servicios (duchas, W.C., etc...).
- No camine descalzo; puede producirse cortes, quemaduras, etc., o correr el riesgo de contraer alguna enfermedad infecciosa. Debe saber que las tarimas que rodean los "chiringuitos" de playa, así como los suelos de los bares, contienen gran número de gérmenes.
- Al bañarse, aléjese de zonas cercanas a desagües; si no están señalizadas, avise a las autoridades municipales.
- Respete las señales de peligrosidad del mar.
- El mar entraña diversos peligros, incluso para los nadadores muy experimentados. Sea prudente y no se aleje de la orilla más allá de lo que recomienda el sentido común.
- No permita que los niños se bañen solos y vigíeles especialmente si juegan en la orilla.



EN LA PISCINA...

Es recomendable la utilización de gorro de baño. Téngalo en cuenta.

- Cambie sus zapatos de calle por zapatillas de goma y utilícelas siempre en duchas, vestuarios o zonas donde no esté expresamente prohibido el uso de calzado.
- Dúchese cada vez que comience y finalice el baño.
- El agua debe estar transparente y permitir ver objetos hasta tres metros de profundidad. Si observa turbidez, puede ser debido a diversas causas, entre ellas exceso de bañistas. Espere a que se regenere, y, si pasado un tiempo prudencial sigue en las mismas condiciones, notifíquelo al responsable del recinto.
- No invada el espacio de baño reservado a los niños.
- Manténgase en la zona de profundidad adecuada a sus habilidades natatorias.
- Sea precavido al realizar maniobras como lanzarse de cabeza, tirarse de toboganes, trampolines, etc., y asegúrese de que no haya algún bañista sumergido con el que pueda colisionar.
- Los niños no deben correr alrededor de la piscina, pues los resbalones pueden resultar peligrosos.
- Padece alguna enfermedad infecciosa, como conjuntivitis, pie de atleta, etc, no vaya a piscinas públicas hasta que no esté perfectamente curado.



ADEMAS, DEBE SABER...

Los sistemas de depuración y renovación del agua deben estar en continuo funcionamiento durante su uso por el público.

Los elementos constructivos deben facilitar el uso de los mismos por personas minusválidas.

Existirá, cercano a cada vaso de piscina, al menos 2 flotadores salvavidas.

Los servicios e instalación deberán mantenerse en perfecto estado de limpieza, higiene y desinsectación.

Como mínimo dispondrá de 1 retrete por cada veinticinco personas, y de 1 ducha por cada cuarenta de aforo máximo.

Los servicios de cafetería, restaurante, etc., estarán emplazados fuera de la zona de bañistas.

Existirá, al menos, un teléfono para comunicación con el exterior. Cerca de él se expondrá un cuadro con las direcciones y teléfonos de servicios de emergencia.

El reglamento de régimen interno determinará las normas de obligado cumplimiento para los usuarios, y deberá ser expuesto tanto en la entrada del establecimiento como en su interior.

Queda absolutamente prohibida la entrada de animales.

Durante el horario de funcionamiento de la piscina permanecerá, al menos, un socorrista diplomado; si el aforo es superior a 500 personas, además, contará con un Diplomado Universitario en Enfermería.

LOS ACCIDENTES Y EL VERANO

14

LOS ACCIDENTES Y EL VERANO

Habitualmente se entiende como accidentes aquellos sucesos fortuitos de los que se deriva un daño físico o psíquico. Puede parecer que son inevitables, sin embargo esto no es así. De hecho la mayoría de los accidentes se producen por imprudencias o por no tomar las suficientes medidas de seguridad para evitarlos. Es importante aceptar que un accidente puede o no suceder dependiendo en gran parte de nosotros mismos. Los accidentes se pueden prevenir.

Los accidentes suceden en cualquier época del año, pero existen algunos que son particularmente frecuentes durante esta época del año, y a ellos nos vamos a referir. Para cada uno de estos accidentes se ofrecen consejos sobre como evitarlos y qué hacer después de suceder para, en cualquier caso, no agravar la situación.

No obstante hay algunas normas que pueden ser útiles para cualquier tipo de accidente:

- Sea prudente. Esto no debe impedirle desarrollar sus capacidades o el disfrute de su medio ambiente. Sencillamente evite riesgos innecesarios.
- El entorno inmediato (domicilio, lugar de trabajo, etc.) es lugar frecuente de accidentes. Reflexione sobre los elementos y situaciones peligrosas y actúe en consecuencia.
- Con los niños hay que tener cuidado especial. La falta de conciencia del peligro junto con su afán de conocimiento y exploración de su entorno así como su interés por imitar a los mayores, está en el origen de muchos accidentes infantiles.
- Tenga siempre cerca el número de teléfono de los servicios de urgencias y de ambulancias, así como la dirección de los centros sanitarios y sus horarios de servicio.
- Si veranea fuera de su domicilio habitual, hágase con estos datos en su nueva residencia, a la mayor brevedad posible.
- Compruebe su estado vacunal con respecto al tétanos, y el de sus hijos si los tiene. En caso de duda, consulte a su médico o centro de vacunación.

ACCIDENTES DE TRAFICO

Estos accidentes son tan cotidianos y habituales que dan la sensación de inevitables. Evidentemente esto es falso. La mayoría de los accidentes de tráfico se producen por imprudencias, cuando no infracciones del código de circulación. Es el factor humano el más importante y por tanto se pueden prevenir.

COMO EVITARLO

- Cumpla el código de circulación. No cometa imprudencias.
- Siga las indicaciones de las autoridades de tráfico.
- Cuidado con el alcohol. Si ha de conducir, no beba.
- Compruebe el buen estado de su vehículo.
- Si el viaje es largo, planifíquelo adecuadamente. Debe prever paradas para descansar y procurarse una alimentación ligera. Tómese el tiempo que necesite.
- No fume conduciendo ni permita que lo hagan en su coche, sobre todo con los cristales subidos. El humo del tabaco irrita los ojos, produce embotamiento, aumenta el cansancio, da somnolencia y provoca distracciones que pueden ser fatales.
- No pasee por la calzada. Si ha de cruzarla, hágalo por los lugares apropiados, paso de cebra y semáforos. En cualquier caso compruebe que no hay peligro. Es preferible ser prudente.
- Si es peatón en carretera, circule por la izquierda. Si ha de cruzar, hágalo siempre en lugares con buena visibilidad y rápidamente.
- Cuide de los niños. No permita que crucen solos la calzada. Enséñeles a respetar los semáforos y dé ejemplo. Nunca cruce con un semáforo en rojo y menos con un niño. Es peligroso y se ofrece un mal ejemplo.

QUE HACER

Es probable que en alguna ocasión tenga que prestar ayuda en un accidente. Hay algunas cosas que debe recordar:

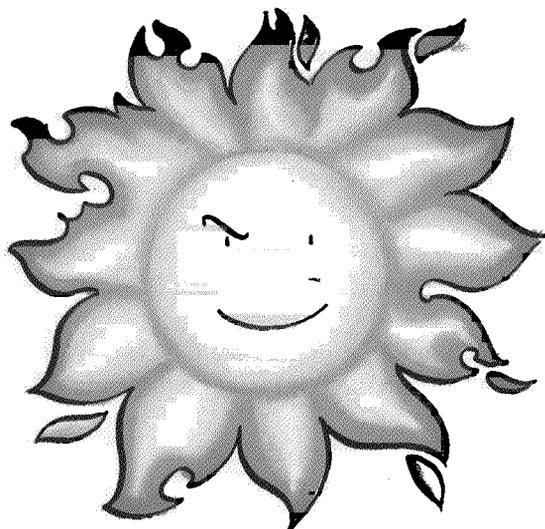
- No pierda la calma. Si hay una persona experta, póngase a sus órdenes. Sobre todo no dificulte las tareas de socorrismo.
- El traslado de los accidentados debe hacerse de la mejor manera posible. Es preferible esperar un poco hasta que se consiga un medio de transporte adecuado.
- Avise a las autoridades. Ellos actuarán de forma rápida y correcta.
- Si el accidentado está inconsciente pero respira, colóquelo en la posición lateral de seguridad. Ello evita que posibles vómitos pasen a la vía aérea..
- En caso de que sangre abundantemente, presione sobre la zona de emisión de sangre hasta que ceda la hemorragia.
- Una norma general ante cualquier accidentado es moverlo lo menos posible, y cuando sea preciso, hacerlo en bloque (cabeza, tronco y extremidades a la vez). Esta actitud debe ser aún más estricta si refiere dolor en el cuello o espalda. En estos casos se inmovilizará "boca arriba". Si el dolor es en la zona lumbar, entonces la inmovilización será boca abajo con la cabeza ligeramente ladeada.
- Nunca le quite el casco a un accidentado. Podría arrastrar consigo parte del cráneo, lo que supondría la muerte inmediata.
- En caso de fractura (dolor importante o deformación en una extremidad) inmovilícela, pero no trate de reducirla (alinearla).
- Abrigue al accidentado y trate de animarle. No dé muestras de nerviosismo o de alarma en su presencia.

INSOLACIONES

Se produce por una exposición directa y excesiva a los rayos solares. Los síntomas más importantes son: intenso dolor de cabeza, sensación de postración elevación de la temperatura corporal que puede llegar a alcanzar los 41 grados, respiración angustiosa, vómitos, agitación, trastornos de la vista, delirio, etc., pudiendo llegar incluso a un estado de coma.

COMO EVITARLO

- No haga exposiciones excesivas al sol.
- Si toma el sol, procure alternar los ratos de sol y de sombra. Refréscase periódicamente.
- Lleve la cabeza cubierta, muy especialmente en el caso de los niños.



- Las personas con piel clara están más expuestas, por lo que deben ser especialmente cuidadosos.
- Si le gusta tomar el sol, hágalo de forma progresiva. Empiece con exposiciones cortas y vaya alargándolas poco a poco.
- Las horas centrales del día (9 a 15 horas) son las más peligrosas y las que menos "broncean". Es preferible tomar el sol de media mañana o de media tarde.
- Tome bastantes líquidos (agua, zumo, etc.)
- Extreme las medidas de precaución con los niños, sobre todo los de corta edad. Es conveniente utilizar una crema hidratante y con protector solar. No olvide ofrecerles líquidos frecuentemente.

QUE HACER

- Coloque al afectado en un lugar fresco y apartado de los rayos solares.
- Debe estar tendido sobre la espalda con la cabeza y el tronco ligeramente elevados.
- Aligérole la ropa o desnúdele por completo.
- Si presenta fiebre alta, aplíquele compresas de agua fría o de hielo sobre todo el cuerpo, especialmente en la cabeza y extremidades.
- Friccione con fuerza las extremidades y el tronco. Los masajes en las extremidades deben realizarse hacia el corazón.
- Traslade al enfermo lo más rápidamente posible a un centro sanitario

QUEMADURAS POR EL SOL

Las quemaduras son lesiones de la piel y mucosas, producidas por el calor, la electricidad, agentes químicos y radioactivos. En esta ocasión nos referimos a los producidos por las radiaciones solares.

Son un tipo de accidente frecuente en verano, debido a exposiciones excesivas de la piel directamente al sol. Son causadas por la acción de los rayos ultravioletas B emitidos por el sol, al penetrar en la piel. El bronceado de la piel es una forma de autoprotección, pero precisa de un cierto tiempo para producirse.

La gravedad de una quemadura depende fundamentalmente de la extensión de la piel a la que afecte.



COMO EVITARLAS

- Inicie las exposiciones al sol de forma progresiva. Facilite los mecanismos de autoprotección de la piel.
- Use cremas solares hidratantes con factor protector adecuado a su tipo de piel. Ha de ser mayor para pieles claras.
- Si ha de estar algún tiempo al sol, cúbrase con una camiseta o cualquier otra prenda.
- Durante las horas centrales del día (9 a 15 horas), las radiaciones solares son abundantes en rayos ultravioletas. Protéjase especialmente durante estas horas.
- Cuidado con la duración de los baños, sobre todo mientras no se tenga un bronceado intenso.
- Sea especialmente cuidadoso con los niños.

QUE HACER

- Las quemaduras en la piel provocan una disminución de sus defensas por lo que pueden infectarse con facilidad. No toque la zona directamente con las manos.
- No pinche las posibles ampollas que puedan aparecer.
- Refrésquese la zona con compresas de agua fría.
- Beba agua o líquidos en general (zumos, etc.) en abundancia.
- Acuda a su médico, sobre todo si la zona quemada es amplia.

HERIDAS

Es una solución de continuidad de la piel. Se producen por la acción física de un agente externo sobre la piel. Una medida de gran importancia en estos casos, es estar vacunado contra el tétanos.

COMO EVITARLO

- Sea cuidadoso en el manejo de cualquier objeto cortante (cuchillos, etc.) o punzante (agujas, tijeras, etc.)
- No camine descalzo, sobre todo en playas, piscinas y otros lugares públicos; puede haber vídrios, clavos, etc., que nos pasen desapercibidos.
- Si rompe un vaso o botella, recoja cuidadosamente todos los vídrios y tírelos a algún lugar donde no sean peligrosos.
- No deje que los niños manejen objetos cortantes o punzantes.
- Cuidado al abrir latas, sobre todo las que lo hacen al tirar de una anilla incorporada.



QUE HACER

- Deje al descubierto la herida y zonas de alrededor retirando todo lo que pueda obstaculizar su visión.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Limpie la piel sana de alrededor de la herida con algodón impregnado de alcohol.
- Limpie la herida, lavándola con agua a chorro, para arrastrar los posibles cuerpos extraños.
- Seque y limpie con gasas estériles.
- Si la herida es poco importante, aplique un antiséptico (povidona yodada, betadine, topionic, etc...) y cúbrala con una gasa estéril.
- Si la herida es importante, una vez limpia, cúbrala con una gasa estéril y acuda a un centro sanitario.
- Si la herida se ha producido con un objeto punzante y está en el tronco, debe acudir lo más rápido posible a un centro sanitario.
- Un caso especial son las heridas que sangran mucho. En esta situación lo más importante es actuar sobre la hemorragia.

PICADURAS

Son lesiones en la piel generalmente producidas por la acción de sustancias tóxicas o irritantes. Suelen producir alteraciones de carácter local, tales como enrojecimiento, hinchazón, dolor y picor. En personas alérgicas pueden provocar reacciones generalizadas más graves.



COMO EVITARLO

- Procure alejarse de las zonas donde haya enjambres o colmenas y maleza.
- Lleve cubierta la mayor parte posible de piel, sobre todo en zonas de campo o donde pueda existir aguas estancadas.
- Use sustancias repelentes o insecticidas en su domicilio.
- No acaricie animales desconocidos, sobre todo si no conoce su estado higiénico.

QUE HACER

- Lave la zona con abundante agua fría y jabón.
- En caso de picaduras con aguijón (avispa, abeja, etc.) puede intentar sacarlo raspándolo o cogiéndolo desde la punta.
- Aplique compresas de agua fría o hielo en la zona afectada.
- Si no tiene hielo puede usar agua avinagrada o agua de amoníaco.
- No aplique barro, existe peligro de infección.
- Un caso especial son las garrapatas. Estos arácnidos se alimentan de sangre y para ello quedan sujetos a la piel durante 24-28 horas. Para desprenderlos puede bañarla en aceite, vaselina o cualquier otra pomada, con ello suele desprenderse al cabo de media hora. En ningún caso trate de arrancarla tirando de ella, puede dejar parte de ella en el interior de la piel. Las garrapatas pueden transmitir enfermedades graves. Si le ha picado alguna y le aparece hinchazón local o fiebre, consulte a su médico.

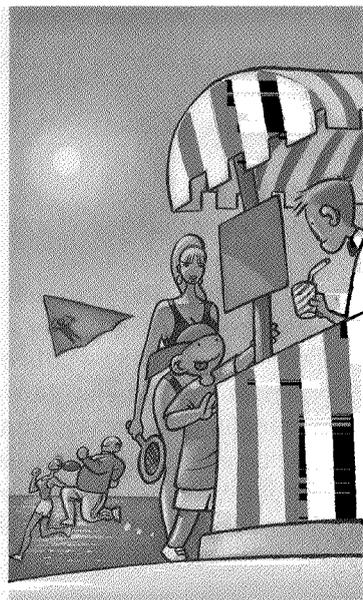
CONTROL DE CALIDAD DE LAS AGUAS DE BAÑO

La Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales controla periódicamente la calidad del agua y las condiciones higiénicas del entorno de las playas con mayor uso de la Región de Murcia.

Con los datos de dicho sistema de control se difundirá a los medios de información, con frecuencia quincenal, el estado sanitario de las playas de la Región.

Si precisa información concreta sobre determinadas playas, podrá obtenerla llamando a los siguientes teléfonos:

- Area de Salud de Cartagena: 50 25 73
- Area de Salud de Lorca: 46 83 00
- Coordinación Regional: 36 22 53



RECLAMACIONES

Cualquier reclamación o denuncia que desee formalizar podrá realizarla directa en el establecimiento y a través de las correspondientes Hojas de Reclamaciones o ante los Organismos Públicos de Consumo y Asociaciones de Consumidores.

NORMAS DE UTILIZACIÓN DE LAS HOJAS DE RECLAMACIONES

Las Hojas de Reclamaciones son el instrumento que posee el consumidor para plasmar cualquier reclamación o denuncia que necesite efectuar en defensa de sus intereses. Tienen la obligación de disponer de ellas; en relación con los temas tratados en este folleto:

- Empresas de hostelería.
- Alojamientos turísticos
- Agencias de viajes.
- Bares, cafeterías y restaurantes.
- Talleres de reparación de automóviles.
- Empresas de Transportes de Viajeros.

1. Normas para el establecimiento:

- Deberá disponer en todo momento de Hojas de Reclamaciones.
- Se anunciará en lugar visible para el cliente su existencia.
- Rellenará los datos del establecimiento antes de entregarla al consumidor.

2. Normas para el usuario

- Solicite la correspondiente "Hoja" al director o personal responsable del establecimiento objeto de la queja.
- Rellene sus datos personales y exponga de forma clara y breve el motivo de los hechos, para terminar firmando el impreso.

Si lo considera oportuno, añada cuantas pruebas, documentos, etcétera, puedan ratificar su reclamación.

- En caso de reclamaciones sobre precios, sólo se podrá exigir la "Hoja de Reclamaciones" previo pago de la factura, que unirá a ella una vez cumplimentada.

3. Tramitación

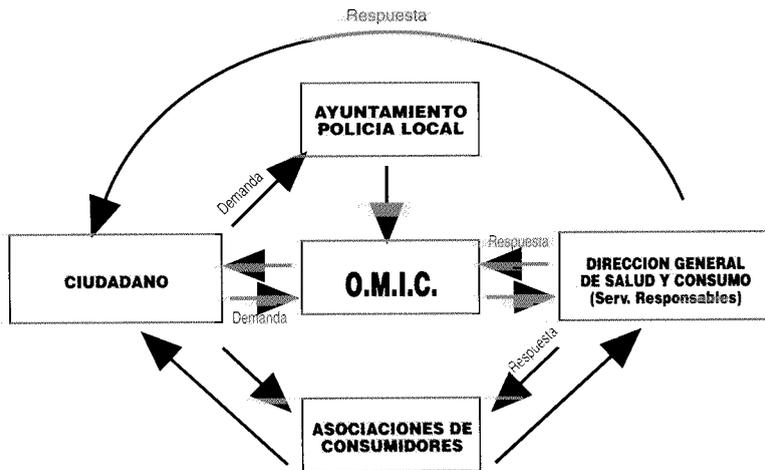
- El interesado dejará una copia al director o a la persona responsable del establecimiento y se dirigirá con el original a los Organismos Públicos de Consumo.
- El usuario podrá unir a dicho original cuantas pruebas, documentos, facturas, etc... considere oportunos para un mejor enjuiciamiento de su caso.



DONDE PRESENTAR LAS RECLAMACIONES

Ante una situación en la que usted crea que debe existir una actuación de la Administración, debe dirigirse a la policía local y/ o ayuntamientos, Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMIC) o Asociaciones de Consumidores (AAOO), según se observa en el gráfico.

Posteriormente usted recibirá la información de las actuaciones realizadas, a través de las OMIC'S, AACC y de la propia Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales (Dirección General de Salud y Consumo).



TELEFONOS DE INTERES**COORDINACION CAMPAÑA
"ESTE VERANO, CONSUME SALUD"****Tfno: 36 22 53 - Fax: 20 16 14****PLAN COPLA 1.993****Tfno. 22 22 22**

Llamar sólo ante situaciones de emergencia vital

En caso de accidente grave

El resto: Dispositivo habitual del INSALUD

**INFORMACION
SOBRE EL SIDA****Tfno. 23 51 41**

De Lunes a Viernes:

de 9 a 14 horas.

**OFICINA REGIONAL DE
INFORMACION AL CONSUMIDOR**

(Dirección General de Salud y Consumo)

Tfno. 36 20 32

Aguilas	41 36 61
Alcantarilla	80 00 71
	80 02 50
Los Alcázares	57 50 47
Archena	67 00 00
Calasparra	72 06 07
Caravaca	70 20 00
	Ext. 37
Cartagena	12 88 28
Cieza	76 26 12
Fuente Alamo	59 70 01
Jumilla	78 22 01
Lorca	46 65 42
Totana	42 26 11
Alhama	63 90 06
Mazarrón	59 04 11
	59 09 13
Molina de Segura	61 56 50
Moratalla	73 02 58
Murcia	23 90 65
Puerto Lumbreras	40 28 20
San Javier	57 17 04
	57 11 16
La Manga	14 18 12
Torres de Cotillas	62 82 83
La Unión	54 08 04
Yecla	79 31 90
S. Pedro del Pinatar	18 11 80

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES DE AMBITO REGIONAL

Asociación Regional de Amas de Casa,
Consumidores y Usuarios
Plaza de Santo Domingo, 13 - 2.º
30008 MURCIA - Tlf. 21 29 02

Unión de Consumidores de Murcia (UCE)
Gran Vía, Plaza de la Fuensanta, 1 - 1.º B
30001 MURCIA - Tlfs. 28 12 99 - 28 12 81
Otra Delegación: C/ Mariano Girada, 8
30005 MURCIA

Asociación Regional de Consumo
y Amas de Casa La Alberca.
C/ Salitre, 8
30150 LA ALBERCA - Tlf. 84 78 52

Asociación de Amas de Casa "Virgen del Rosario",
en Orientación al Consumidor y Usuario.
C/. Poeta Madrid, s/n
30591 BALSICAS - Tlf. 58 00 77

Asociación Cultural y de Consumo de la Mujer de Ulea
C/ Binondo, 12
30612 ULEA - Tlf. 69 84 19

Asociación de consumidores y
Usuarios de la Región de Murcia (ACUREMU)
C/. Camino Murcia, 4º Esc. 3º E
30530 CIEZA - Tlf. 76 23 08

CENTROS DE ATENCION A DROGODEPENDIENTES

• **Murcia:**

C.A.D. "Club Remo"	29 76 32
U.T.O., Hospital General	25 69 00
U. Alcoholismo Hosp. Psiq. "Román Alberca"	84 04 00
	84 20 12
	84 09 96

• **Cartagena:**

Area de Salud Mental-Cartagena	52 91 11
U.T.O. Hospital Cruz Roja	50 27 50
C.T. Las Huertecicas (Sta. Ana)	53 00 11

• **San Javier:**

Hospital Los Arcos	57 00 50
	57 25 23

• **Lorca:**

Centro de Salud Mental de Lorca	46 91 79
---------------------------------------	----------

• **Noroeste:**

Centro de Salud Mental de Caravaca	70 30 78
--	----------

• **Altiplano:**

Centro de Salud Mental de Yecla-Jumilla	79 37 51
---	----------

• **Centros de Salud Mental de Murcia:**

Centro de Salud Mental I "La Seda"	28 17 11
Centro de Salud Mental II, Eulogio Soriano	22 14 49
Centro de Salud Mental III, Alcantarilla	80 66 46

CENTROS DE PLANIFICACION FAMILIAR REGION DE MURCIA

Abanilla	68 00 38
Aguilas	41 01 00
Alcantarilla	80 55 50
Alguazas	62 07 08
Alhama	63 15 10
Archena	67 03 72
Bullas	65 21 50
Calasparra	72 01 54
Caravaca	70 89 45
Cartagena	50 26 43
Cehegín	72 01 54
Ceutí	69 09 03
Cieza	76 30 50
Jumilla	78 22 61
Lorca	46 83 00
Mazarrón	59 04 11
Moratalla	72 01 54
Mula	66 07 90
Murcia "La Seda"	28 17 11
Pto. Lumbreras	40 21 16
Hospital Los Arcos	57 00 50
Santomera	86 02 51
T. Cotillas	62 82 83
Totana	42 17 96
Yecla	79 29 11

TELÉFONOS PERSONALES

- Médico Cabecera o Centro de Salud:

Tlf

- Servicio de Urgencia:

Tlf

- Hospital más próximo:

Tlf

- OMIC más próxima:

Tlf

- Otros:

EDITA
CONSEJERIA DE SANIDAD Y ASUNTOS SOCIALES
Dirección General de Salud y Consumo
Murcia 1993

DISEÑO
L.M.L. Publicidad

DIBUJOS
Juan Alvarez y Jorge Gómez

IMPRIME
IMPRESA GUILLÉN - CEUTI (Murcia)

I.S.B.N.
84-87686-37-0

DEP. LEGAL
MU-1.096-1993