



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. Allez à la toilette avant la baignade et sortez de la piscine pour y aller si vous en ressentez le besoin;
5. Avant d'entrer dans l'eau, prenez une douche savonneuse pendant au moins une minute et assurez-vous de bien vous rincer. Cela permettra d'enlever beaucoup de bactéries et de matières organiques présentes sur votre corps, comme la sueur et les sécrétions;
6. N'avalez pas l'eau;
7. Informez le personnel de tout incident ou anomalie susceptible d'affecter la qualité de l'eau.

### 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)

[Québec.ca/santé](http://Quebec.ca/santé)