

POUR UNE EAU DE BAINNADE DE QUALITÉ ADOPTÉZ CES BONNES PRATIQUES



≈ **N'AVALEZ PAS** l'eau dans laquelle vous vous baignez. L'eau d'une aire de baignade, même si des analyses démontrent sa qualité, n'est pas potable.

≈ **ÉVITEZ** de nourrir les oiseaux aquatiques. Leur présence près des aires de baignade a un impact sur la qualité bactériologique des eaux.

≈ **RAMASSEZ** tous vos déchets avant de quitter la plage afin d'éviter d'attirer les oiseaux.

≈ **PRENEZ** des précautions contre la dermatite du baigneur. Elle se manifeste par de petites plaques rouges qui enflent et par des démangeaisons qui peuvent durer de une à deux semaines. Il s'agit d'une maladie bénigne qui se guérit généralement d'elle-même.

- En sortant de l'eau, asséchez votre peau en la frottant vigoureusement avec une serviette ou, mieux, prenez une douche sur place ou à votre arrivée à la maison.

≈ **ÉVITEZ** de vous baigner :

- Si vous avez la diarrhée ou la nausée;
- Si vous souffrez d'une infection contagieuse de la peau ou si vous avez une plaie ouverte.

≈ **LAVEZ-VOUS** les mains après la baignade et avant de manger.

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

≈ **ASSUREZ-VOUS** de ne pas vous baigner dans une zone touchée par des algues bleu-vert.

≈ **INFORMEZ** toujours le personnel d'un incident ou d'une anomalie susceptible d'affecter la qualité de l'eau ou la santé des baigneurs.

Il est recommandé de se baigner à des endroits où la qualité de l'eau est régulièrement analysée. C'est le cas, par exemple, des plages inscrites au programme Environnement-Plage du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. Pour connaître la qualité de l'eau des plages, consultez le environnement.gouv.qc.ca.

Pour en savoir plus sur les problèmes de santé liés aux eaux de baignade, consultez le Portail santé mieux-être à sante.gouv.qc.ca.