

De bonnes habitudes santé pour des baignades en toute sécurité

À la plage, adoptez de bonnes habitudes!

L'état du Maine est renommé pour ses plages sauvages et la salubrité de ses eaux de baignade. La liste de conseils ci-après nous permettra de les conserver dans cet état.

Comment empêcher les maladies liées à la contamination de l'eau:

- Évitez d'avaler de l'eau de baignade et faites en sorte que l'eau ne pénètre pas dans votre bouche.
- Emmenez vos enfants aux toilettes régulièrement – il est parfois déjà trop tard lorsque vous entendez “maman ça presse”!
- Changez les couches loin du bord de l'eau -- si possible dans les toilettes – et jetez-les de façon hygiénique; des microbes peuvent se répandre si les couches sales ne sont pas fermées correctement.
- Lavez-vous les mains au savon et à l'eau ou à l'aide de lingettes après être allé aux toilettes ou avoir nettoyé les enfants. Les savons liquides mis à disposition dans de nombreux WC publics sont très efficaces.
- Ne nagez pas si vous êtes atteint de diarrhée ou si vous avez envie de vomir.
- Sortez immédiatement de l'eau si vous êtes témoin ou victime d'un petit problème de diarrhée ou de vomissement et si un maître nageur est en service sur la plage, informez-l'en.
- Les oiseaux d'eau et autres animaux sont attirés par les détritits – veuillez vous débarrasser de vos déchets dans les endroits réservés à cet usage.
- Ne donnez pas à manger aux mouettes, aux autres oiseaux ou aux animaux sauvages sur la plage.
- Les animaux domestiques ne sont pas toujours admis sur les plages. Veuillez vérifier avant d'y aller.
- Si votre animal domestique vous accompagne à la plage, veuillez nettoyer après qu'il a fait ses besoins et les jeter dans des endroits réservés à cet usage (munissez-vous de petits sachets en plastique).
- Faites part de vos connaissances – nombreux sont ceux qui ne sont pas au courant des risques encourus à la plage!

Merci.



www.MaineHealthyBeaches.org



Aidez-nous à conserver la salubrité des plages du Maine



Guide de la baignade en toute sécurité sur les plages du Maine

Les plages du Maine, qu'elles soient au bord de l'océan ou en bordure de lacs, sont renommées dans le monde entier pour leur beauté naturelle et leur sauvagerie, et bien sûr, pour les baignades merveilleuses qu'elles offrent. Nos plages représentent un milieu idéal pour passer une journée d'été en famille, mais lorsque nos lacs, petits et grands, et nos plages du littoral sont bondés de monde, cela peut entraîner des dangers pour la santé. Ce guide vous renseignera sur ces risques et sur les mesures qui peuvent être prises par tout un chacun afin de conserver la sécurité et la salubrité de nos magnifiques plages.

Pendant les chaudes journées d'été, lorsque les plages ne sont pas très larges mais très bondées ou lorsque l'eau de baignade est plus chaude qu'à l'accoutumée, il arrive que la contamination fécale entraîne la propagation de maladies liées à l'eau -- causant infections, vomissements, diarrhées et autres graves symptômes.

- Couches n'ayant pas été jetées comme il le faut
- Enfants n'ayant pas été nettoyés correctement après être allés aux toilettes
- Matières fécales ou vomissures se trouvant dans l'eau après un petit accident
- Nageurs atteints de diarrhée
- Selles animales
- Systèmes septiques défectueux dans les environs
- Bateaux amarrés ou égouts de marinas déversés dans l'eau
- Ecoulements des rues

La situation malsaine peut avoir plusieurs causes :
 Les irritations de la peau, infections des oreilles, maux de ventre et états grippaux peuvent être entraînés par des microbes et des virus se trouvant dans nos eaux de baignade. Enfants comme adultes peuvent contracter de telles maladies si par inadvertance ils avalent de l'eau ayant été contaminée sur une plage.

Maladies liées à l'eau
 Le littoral du Maine se trouve parfois contaminé par des matières fécales qui contiennent des microbes et virus pouvant nuire à la santé. Ce genre de situation malsaine peut avoir plusieurs causes :

Restez informé, sain et sauf.



Nous vous souhaitons un été en bonne santé et tout en sécurité !

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site Internet suivant:
www.MaineHealthyBeaches.org

Ou l'un des liens suivants:
www.maine.gov/dep/blwq/beach.htm
www.cdc.gov/healthyswimming
www.epa.gov/ost/beaches

Vous pouvez joindre le service d'assistance téléphonique et obtenir des conseils pour la baignade sur les plages du littoral en composant le **800-232-4733**

Pour contacter le programme *Maine Healthy Beaches*:

Paula Thomson
 Maine Healthy Beaches Manager/Senior Planner
 Maine Coastal Program/State Planning Office
 207.287.1482 or 800.662.4545
paula.thomson@maine.gov

Esperanza Stancioff
 Maine Healthy Beaches Coordinator/University of Maine Cooperative Extension/Sea Grant
 207.832.0343 or 800.244.2104
esp@umext.maine.edu

Clough Toppan
 P.E. Division Director/Maine Department of Health & Human Services/Health Engineering/Division of Environmental Health
 207.287.5686
clough.toppan@maine.gov

Le programme *Maine Healthy Beaches* est chargé d'informer les populations de baigneurs lorsque la qualité des eaux d'un lac, petit ou grand, ou d'une plage du littoral n'est pas suffisante. Le programme a mis en place un système unifié de contrôle de la qualité des eaux de baignade et un système de propagation de renseignements les concernant qui comprend les activités suivantes :

- Regrouper des informations pertinentes sur chaque plage du Maine
- Identifier et encourager des habitudes saines parmi les personnes fréquentant ces plages
- Enquêter auprès des personnes fréquentant ces plages afin de s'informer du niveau des connaissances du public et des taux de maladies liées aux eaux de baignade
- Mettre au point et appliquer des méthodes de prise d'échantillons et de dépistage visant les eaux des plages du littoral et des lacs, petits ou grands.
- Mettre en place des programmes d'instruction destinés au public et des plans d'action de notification

Le programme *Maine Healthy Beaches* (Des plages saines pour le Maine)

Vous avez pensé à l'écran total.
 Au parasol. À votre chapeau et vos lunettes de soleil. N'avez-vous rien oublié pour vous garantir une baignade parfaitement saine sur les plages du Maine?

Réfléchissez-y un peu.
 À la plage, vous vous baignez avec tout le monde. Si un bébé venait à porter une couche ayant une petite fuite ou si quelqu'un était atteint de diarrhée, l'eau pourrait en être contaminée... et en avaler pourrait vous rendre malade.



Pour nous signaler une maladie, veuillez téléphoner au 207-287-8016