

# Facts About Crypto and Swimming Pools

## What is Crypto and how can it affect me?

“Crypto” (krip-TOE), short for *Cryptosporidium*, is a **germ that causes diarrhea**. This germ is found in the fecal matter of a person who has been infected by Crypto. It has a tough outer shell that allows it to survive for a long time in the environment. It can survive for days even in properly chlorinated pools.

Crypto is one of the most common causes of recreational water illness (disease caused by germs spread through pool water) in the United States and can cause prolonged diarrhea (for 1–2 weeks). It can make anyone sick, but certain groups of people are more likely to become seriously ill when infected with Crypto:

- Young children
- Pregnant women
- Individuals with weakened immune systems

## How is Crypto spread in pools?

Crypto is **spread by swallowing water** that has been contaminated with fecal matter containing Crypto.

You share the water—and the germs in it—with **every person** who enters the pool. If one person infected with Crypto has diarrhea in the water, the water can be contaminated with tens or hundreds of millions of germs. Swallowing even a small amount of pool water that has been contaminated with the Crypto germ can make you sick.

Crypto can also be spread by swallowing contaminated water from water parks, interactive fountains, water play areas, hot tubs, lakes, rivers, springs, ponds, streams, and oceans.

## How do I protect myself, my family, and other swimmers?

Take action! Because Crypto can stay alive for days even in well-maintained pools, stopping the germ from getting there in the first place is essential.

## Steps for Healthy Swimming

### Keep the pee, poop, sweat, and dirt out of the water!

- Stay out of the water if you have diarrhea.
- Shower before you get in the water.
- Don't pee or poop in the water.
- Don't swallow the water.

### Every hour—everyone out!

- Take kids on bathroom breaks.
- Check diapers, and change them in a bathroom or diaper changing area—not poolside—to keep germs away from the pool.
- Reapply sunscreen.
- Drink plenty of fluids.



## SWIMMERS AND PARENTS

For more information about Crypto, visit [www.cdc.gov/crypto](http://www.cdc.gov/crypto)

For more information on preventing illness and injury at the pool, visit [www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

## POOL OPERATORS

For guidelines and resources on how to prevent Crypto and other germs from contaminating the water, visit

[www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-aquatics-staff.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/audience-aquatics-staff.html)



[www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/illnesses/cryptosporidium.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/illnesses/cryptosporidium.html)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

# Datos sobre el *Cryptosporidium* y las piscinas

## ¿Qué es el *Cryptosporidium* y cómo me puede afectar?

El *Cryptosporidium* es un germen que causa diarrea. Este germen se encuentra en las heces de las personas infectadas. Tiene una cubierta dura que le permite sobrevivir por largos periodos en el ambiente. Puede permanecer vivo por días, aun en piscinas adecuadamente cloradas.

El *Cryptosporidium* es una de las causas más comunes en los Estados Unidos de enfermedades transmitidas por el agua en lugares de recreación acuática (o sea, afecciones producidas por gérmenes en el agua de las piscinas) y puede causar diarrea prolongada (de 1 a 2 semanas). Cualquier persona se puede enfermar por *Cryptosporidium*, pero ciertos grupos de personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente:

- Niños pequeños
- Mujeres embarazadas
- Personas con el sistema inmunitario debilitado

## ¿Cómo se transmite el *Cryptosporidium* en las piscinas?

El *Cryptosporidium* se transmite al tragar agua contaminada con heces que contienen este parásito.

Usted comparte el agua, y los gérmenes que contiene, con **todas las personas** que se meten a la piscina. Si una persona infectada con *Cryptosporidium* tiene diarrea en el agua, puede contaminarla con decenas o cientos de millones de gérmenes. Usted se puede enfermar con tan solo tragar una pequeña cantidad de agua de una piscina que esté contaminada con *Cryptosporidium*.

El *Cryptosporidium* también se puede propagar al tragar el agua contaminada de parques acuáticos, fuentes interactivas, áreas de juegos acuáticos, bañeras de hidromasaje, lagos, ríos, manantiales, estanques, riachuelos y océanos.

## ¿Cómo puedo protegerme, proteger a mi familia y a otros nadadores?

¡Tome medidas! Es esencial evitar que el germen contamine el agua en primer lugar, ya que el *Cryptosporidium* puede permanecer vivo por días, aun en las piscinas bien mantenidas.

### Medidas para una natación saludable

#### ¡Mantenga el agua sin pis, ni caca, sudor o mugre!

- Quédese fuera del agua si tiene diarrea.
- Dúchese antes de meterse al agua.
- No haga pis ni caca en el agua.
- No trague agua.

#### ¡Una vez por hora, todos deben salir!

- Lleve a los niños al baño con frecuencia.
- Revise los pañales y cámbielos en el baño o en un área para cambiar pañales —no a un costado de la piscina— para mantener los gérmenes lejos del agua.
- Reaplique filtro solar.
- Tome muchos líquidos.



#### PADRES Y NADADORES

Para obtener más información sobre el *Cryptosporidium*, visite [www.cdc.gov/crypto](http://www.cdc.gov/crypto)

Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades y lesiones en piscinas, visite

[www.cdc.gov/healthyswimming](http://www.cdc.gov/healthyswimming)

#### ENCARGADOS DE PISCINAS

Para obtener pautas y recursos sobre cómo prevenir la contaminación del agua con *Cryptosporidium* y otros gérmenes, visite [www.cdc.gov/healthywater/swimming/](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/)

[audience-aquatics-staff.html](http://audience-aquatics-staff.html)



[www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/illnesses/cryptosporidium.html](http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/rwi/illnesses/cryptosporidium.html)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention