



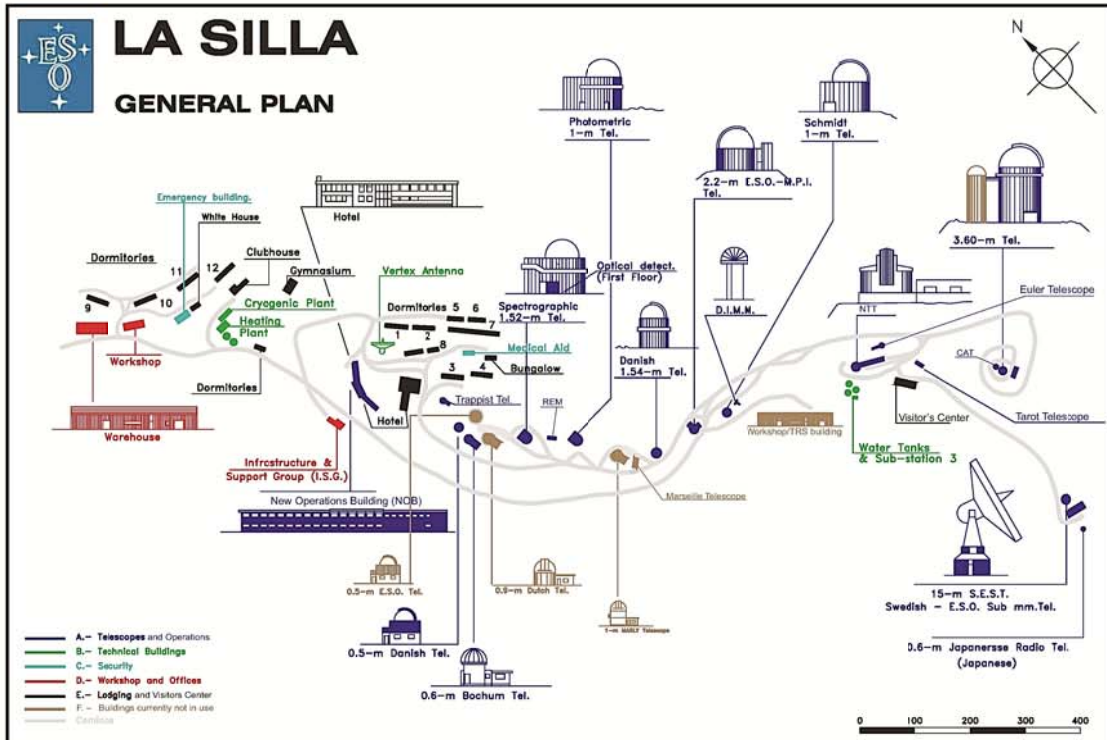
ESO La Silla Paranal Observatory

La Silla Observatory



Information for a safe stay

Información para una visita segura



La Silla Emergency Numbers

Números de Emergencia

Emergency Number:
4444

**First Aid Station/
Policlinico**
Phone/Teléfono: 4310/4309
Beeper: 60
Radio Channel: 2

**Emergency Brigade Captain/
Capitán Brigada Emergencia**
Phone/Teléfono: 4169
Beeper: 91
Radio Channel: 2

**Weekends/
Fines de semana**
Beeper: 20

Beeper Activation/ Activación:
*93 + 20 (example/ejemplo)



First Aid Station/ Policlínico

If during your stay you experience any of the following, please inform the Paramedic immediately: acute headache, dizziness, breathing problems, ringing or blocking of ears, chest pains, acute muscular pains, seeing "stars".

Debe informar inmediatamente al Paramédico si presenta algunos de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, mareos o náuseas, falta de aire, zumbido o taponamiento de oídos, dolores musculares agudos, taquicardia, fotopsia (ver "estrellas").



Altitude/ Altura

The telescopes are over 2,200 mts. above sea level. We recommend that you slowly adjust and avoid heavy exercise.

Los telescopios están 2.200 mts. sobre el nivel del mar. Recomendamos que se habitúe lentamente y no hacer ejercicios excesivos.

Emergencies/ Emergencias

In an emergency situation such as earthquake, fire, accidents or adverse weather conditions, always follow the Emergency Coordinator's instructions.

En caso de emergencia (terremoto, incendio, accidente, condiciones climáticas adversas), deberá seguir las instrucciones del Coordinador de Emergencia.



Environment/ Medio Ambiente

Do not litter.

Smoking is not permitted in all buildings, rooms and public areas.

Do not feed the animals.

No bote desperdicios en el camino.

Se prohíbe fumar en todos los edificios, áreas públicas y habitaciones.

No alimentar animales.



Meals/ Comida

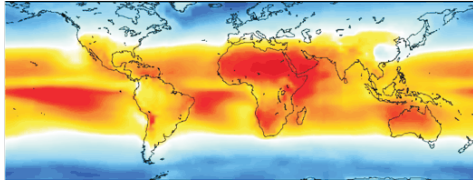
We recommend light meals the first days – high altitude can cause stomach inflammation and digestive problems.

Recomendamos comer algo liviano y fresco los primeros días, pues la altura puede causar inflamaciones estomacales y problemas digestivos.



Dehydration/ Deshidratación

Due to the low humidity, it is important to drink plenty of bottled water or juice in order to avoid dehydration. Do not drink water from the faucets. Debido a la baja humedad, es importante beber suficiente agua o jugo embotellado, para así evitar la deshidratación. No debe beber agua de las llaves.



UV Radiation/ Radiación UV

High UV radiation from the sun can seriously threaten your health. Minimize exposure to the sun: use sunglasses, hats, protective clothing and sunscreens over SPF35 that absorb UVA and UVB.

La radiación ultravioleta del sol puede dañar seriamente su salud. Minimice su exposición directa al sol usando lentes, gorros, ropa protectora y usar bloqueador solar contra UVA y UVB mayor de FPS35.



Photographs/ Fotografías

Photographs and videos are permitted. Se permite tomar fotografías y videos.



Night Rules / Reglamentos de Noche

Pay attention! Vehicles have the right of way. Use of flashlights is mandatory. Night access to telescopes is prohibited.

¡Preste atención! Los vehículos tienen el derecho de paso. El uso de linternas es obligatorio. Está prohibido el ingreso nocturno a los telescopios y área de plataforma.



Driving Rules/ Reglamento para Conducir

Use of Safety Belt is mandatory.

Uso del Cinturón de Seguridad es obligatorio.



Maintain Speed limits– 40 km/h day, 20 km/h night. Respete los límites – 40 km/h día, 20 km/h noche.

Check for strong winds.

¡Cuidado con los vientos fuertes!



Adapt your eyes to night vision. Procure adaptarse a visión nocturna.



Only parking lights are allowed after sunset.

Se debe usar sólo las luces de estacionamiento después del ocaso.

Drugs and Alcohol/ Drogas y Alcohol

None prescription drugs and alcohol are not permitted on site.

No se permiten drogas ilícitas ni alcohol en el sitio.

