



وانهای آب گرم و استخرهای خانگی راهنمایی های بهداشتی و ایمنی Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

کودکان نگهداری نمود. عرضه‌کننده محلی تجهیزات استخر شما ممکن است بتواند خدمات آزمایش آب ارائه نماید که به شما کمک کند از طریق تشخیص نقص‌ها و آگاهی از انواع مواد شیمیایی و زمان و شیوه افزودن این مواد به آب، کیفیت آب را در سطح مناسب نگاه دارید.

برای آگاهی بیشتر درباره مواد ضدعفونی‌کننده و کیفیت آب، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #27b](#)
وان‌های آب گرم و استخرهای خانگی: کیفیت آب سالم.

برای پاکیزه نگه داشتن وان‌های آب گرم، باید دست کم یک بار در ماه آب آن‌ها را تخلیه کنید و با محلول سفید کننده (۵ میلی‌گرم در هر ۴ لیتر آب) بسابید. در مورد وان‌هایی که مرتب مورد استفاده قرار می‌گیرند، این کار را باید به دفعات بیشتری انجام داد. فیلترها و پمپ‌های آب را باید به طور مرتب تمیز و تعمیر شوند.

امکان دارد باکتری‌ها و گرد و خاک موجود در محیط پیرامون با شما وارد آب شوند. همواره سطوح پیرامون آب را پاکیزه نگاه دارید. بخاری که زیر سرپوش وان یا استخر جمع می‌شود، مکانی عالی برای زندگی انواع باکتری‌هاست. به همین دلیل این محل‌ها را باید با محلول سفید کننده پاک کرد.

همواره پیش از استفاده از وان آب گرم یا استخر، با صابون دوش بگیرید یا استحمام کنید. این کار کمک می‌کند که آب از میکروب‌ها و چربی بدن پاکیزه بماند و ماده ضدعفونی‌کننده کمتری مصرف شود. اگر اسهال دارید، استفراغ کرده‌اید، زخم باز یا هرگونه عفونت یا بیماری دیگری دارید، نباید وارد وان آب گرم یا استخر شوید، تا زمانی که به مدت دست کم ۴۸ ساعت از علائم بیماری رها شده باشید.

دمای آب

دمای وان آب گرم هرگز نباید بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد (۱۰۴ درجه فارنهایت) یا در صورت حاملگی بیشتر از ۳۸٫۹ درجه سانتی‌گراد (۱۰۲ درجه فارنهایت) باشد. ماندن یا استحمام درازمدت در آب گرم می‌تواند باعث بیماری‌های شدید ناشی از گرما از قبیل تهوع، سرگیجه یا غش، و حتی مرگ شود. از ماندن در وان آب گرم به مدت بیش از ۱۰ دقیقه در هر نوبت خودداری کنید. یک ساعت در دیدرس خود داشته باشید تا بتوانید گذر زمان را متوجه شوید.

نگرانی‌های بهداشتی در استفاده از وان آب گرم و استخر چه هستند؟

وان‌های آب گرم و استخرها مکان‌های مناسبی برای رشد باکتری‌ها هستند. این باکتری‌ها می‌توانند باعث عفونت یا بیماری شوند. باکتری لژیونر یکی از این نوع باکتری‌هاست که باعث بیماری لژیونر می‌شود، که ممکن است مرگبار باشد. همچنین، باکتری سودوموناس نیز می‌تواند باعث چندین نوع عفونت حاد مانند جوش‌های خطرناک پوستی، عفونت چشم و گوش و سینه پهلو شود. با افزودن میزان مناسب مواد ضدعفونی‌کننده به آب می‌توان این باکتری‌ها را کنترل کرد و از بین برد. پاتوژن‌های دیگری مانند نوروویروس و کریپتوسپوریدیوم که از طریق فضولات انسانی یا استفراغ منتقل می‌شوند نیز ممکن است از طریق وان‌های آب گرم و استخرها سرایت کنند. برای اطلاعات بیشتر این پرونده های اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #87](#) نوروویروس و [HealthLinkBC File #48](#) عفونت کریپتوسپوریدیوم.

چگونه می‌توانم از ایمن بودن آب مطمئن شوم؟

اگر از چگونگی نگهداری یا کیفیت آب اطمینان ندارید، وارد استخر یا وان آب گرم نشوید. «در صورت شک، بیرون بمانید.»

برای اینکه وان آب گرم یا استخرتان را تا حد ممکن ایمن و لذت‌بخش کنید، همواره تدبیرهای احتیاطی زیر را رعایت کنید:

پاکیزگی و عفونت زدایی

مالک مسئولیت دارد مطمئن شود که وان یا استخر تمیز است و آب به خوبی ضدعفونی شده است تا از گسترش بیماری پیشگیری شود. برای اطمینان از پاک‌ی و ایمنی آب، مهم است که ماده ضدعفونی‌کننده همیشه به میزان مناسب در آب وجود داشته باشد. کلر و برومین معمول‌ترین نوع مواد ضدعفونی‌کننده هستند. هرچه از وان یا استخر بیشتر استفاده شود، ماده ضدعفونی‌کننده موجود در آب زودتر تمام می‌شود.

همیشه پیش و پس از استفاده از آب، باید سطح ماده ضدعفونی‌کننده موجود در آب را بررسی کنید و اگر پایین است، کلر یا ضدعفونی‌کننده‌های دیگر به آن بیافزایید، ولو اینکه وان آب گرم یا استخر برای مدتی مورد استفاده قرار نگیرد. معیارهای دیگری برای ارزیابی کیفیت آب وجود دارد، از جمله سطح pH آب که باید چک و در صورت لزوم تنظیم شود. همواره در استفاده از مواد شیمیایی مربوط به استخر باید اصول ایمنی را رعایت نمود و آنها را در جای امن و دور از دسترس

چگونه می‌توانم از ایمنی استفاده‌کنندگان از وان آب گرم مطمئن شوم؟

مالک مسئولیت دارد اطمینان باید که وان آب گرم یا استخر به شیوه‌ای سالم نگهداری می‌شود و خالی از مخاطره، اشیائی که باعث گیرافتادن یا سکندری خوردن شوند و سایر خطرها باشد، و نیز باید استحمام‌کنندگان را از همه خطرها آگاه نماید.

زنان باردار

در دوران بارداری باید از گرمای زیاد یا قرار گرفتن طولانی در آب گرم پرهیز نمود، چرا که زنان باردار در معرض خطر بیشتری برای گرم‌زدگی هستند. این امر ممکن است به رشد جنین آسیب برساند، مخصوصاً در هفته‌های اولیه بارداری که اندام‌های اصلی جنین در حال شکل‌گیری هستند. اگر باردار هستید و می‌خواهید از وان آب گرم (یا سونا) استفاده کنید، اقدامات احتیاطی زیر را رعایت کنید:

- دمای آب را به زیر ۳۸٫۹ درجه سانتی‌گراد برسانید
- بیشتر از ۱۵ دقیقه از سونا و بیشتر از ۱۰ دقیقه از استخر آب گرم استفاده نکنید. اگر احساس ناراحتی کردید، کمتر از این زمان در آب یا سونا بمانید
- بازوها و سینه خود را بیرون از آب نگه دارید
- یک بزرگسال دیگر را همراه خود داشته باشید

در صورت احساس سرگیجه، ضعف، نبض سریع، ضربان قلب نامنظم، درد معده یا سوزش دست و پا، بلافاصله از وان یا سونا بیرون بیایید.

تعداد استفاده‌کنندگان

هر وان آب گرم یا استخری برای شمار معینی استفاده‌کننده در هر نوبت طراحی شده است. باید حد اکثر ظرفیت وان یا استخر خود را بدانید و از آن ظرفیت تجاوز نکنید.

کودکان و نظارت

کودکان را باید همواره زیر نظر داشت. بیشتر حوادث مربوط به کودکان در وان آب گرم و استخر هنگامی روی می‌دهد که کودکان بدون سرپرست هستند، یا حواس ناظرانشان، حتی برای یک لحظه، پرت شده است.

دسترسی به همه وان‌های آب گرم و استخرها باید محدودیت داشته باشد تا از غرق شدن پیشگیری شود. دسترسی را می‌توان با استفاده از نرده یا ورودی قفل‌دار محدود کرد. هنگامی که از وان آب گرم استفاده نمی‌کنید، روی آن را بپوشانید و قفل کنید. کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. کودکان زیر ۷ سال، به ویژه نوزادان، را از وان‌های آب گرم

بیرون نگاه دارید. بدن کوچک آنها حرارت را به خوبی تنظیم نمی‌کند و خیلی زود دچار گرم‌زدگی می‌شود.

خطرهای بدنی

استفاده‌کنندگان از وان‌های آب گرم همواره در خطر گیر افتادن در زیر آب در اثر مکش ناشی از کانال خروجی آب هستند. برای پیشگیری از این امر، همه خروجی‌های استخرها باید به دقت با توری پوشانده شوند. شما باید بدانید که کلید خاموش کردن پمپ آب در کجا قرار دارد تا بتوانید در صورت نیاز به سرعت آن را خاموش کنید. باید استفاده‌کنندگان را تشویق کرد که از قرار دادن سر خود در زیر آب پرهیز کنند تا موها یا زیورآلات آنها در این خروجی‌ها گیر نکنند.

در هنگام ورود و خروج احتیاط کنید، چرا که لبه‌های بسیاری از وان‌های آب گرم لغزنده هستند. در انتخاب مصالح سطوح اطراف استخر یا وان آب گرم خود دقت کنید. بعضی از مصالح از انواع دیگر لغزنده‌تر هستند.

دستگیره‌هایی که به درستی نصب شده باشند، می‌توانند خطر لغزش یا سقوط را کاهش دهند. مطمئن شوید که دستگیره‌ها خطری برای گیرانداختن افراد در زیر آب ایجاد نکنند. هرگز به درون وان آب گرم یا استخر کم‌عمق شیرجه نزنید. همیشه ابتدا پاهایتان را وارد کنید.

الکل و مواد مخدر

مصرف الکل و مواد مخدر خطر را افزایش می‌دهد. بیشتر حوادثی که در استخرها و وان‌های آب گرم برای بزرگسالان اتفاق می‌افتد با مصرف الکل یا مواد مخدر مرتبط است.

نوشیدنی‌های الکلی و برخی داروها ممکن است باعث سرگیجه شوند. این مواد همچنین می‌توانند مقاومت بدن در برابر آثار گرم‌زدگی را کاهش دهند.

راه بروید، ندوید

وان‌های آب گرم و استخرها سطوح لیزی هستند. مانع دویدن در حاشیه استخر یا وان شوید.

برای آگاهی بیشتر

برای راهنمایی‌های بهداشتی و ایمنی بیشتر در استفاده از استخرها و وان‌های آب گرم، از طریق مراجعه به www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF با اداره بهداشت محیط زیست یا بهداشت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرید. برای آگاهی بیشتر درباره شیوه صحیح مراقبت و نگهداری از وان آب گرم خود، با تعمیرکار یا سازنده آن تماس بگیرید.