

Các Bồn Tắm Nước Nóng và Hồ Bơi Tại Tư Gia: Các Mẹo Vật cho Sức Khỏe và Sự An Toàn

Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

Các điều lo ngại cho sức khỏe của bồn tắm nước nóng và hồ bơi là gì?

Các bồn tắm nước nóng và hồ bơi có thể cung cấp một môi trường cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Các vi khuẩn này có thể khiến quý vị bị bệnh vì nhiễm trùng hoặc bị bệnh. Điều này bao gồm vi khuẩn *Legionella* gây bệnh Legionnaires, có thể gây tử vong. Đồng thời, vi khuẩn *Pseudomonas* có thể gây một số sự nhiễm trùng nghiêm trọng, chẳng hạn như nổi sởi nghiêm trọng ở da, nhiễm trùng mắt và lỗ tai, và viêm phổi. Các vi khuẩn này có thể được không chế và loại bỏ bằng cách duy trì mức thuốc khử trùng của nước. Các mầm bệnh khác lây lan qua phân hoặc việc ối mưa cũng có thể truyền lây thông qua các bồn tắm nước nóng và các hồ bơi. Các ví dụ bao gồm Norovirus và *Cryptosporidium*. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #87 Siêu vi trùng Noro](#) và [HealthLinkBC File #48 Nhiễm trùng *Cryptosporidium*](#).

Làm thế nào để tôi có thể chắc chắn là nước thì an toàn?

Nếu quý vị không biết chắc về sự bảo trì hoặc phẩm chất nước, đừng xuống hồ bơi hoặc vào bồn tắm nước nóng. “Nếu nghi ngờ, đừng xuống nước.”

Để bồn tắm nước nóng và hồ bơi quý vị được an toàn và đem lại thích thú tối đa, hãy luôn luôn nghĩ đến các biện pháp đề phòng sau đây:

Sự Sạch Sẻ và việc Khử Trùng

Trách nhiệm của người chủ là phải bảo đảm bồn tắm nước nóng và hồ bơi được sạch sẽ và nước được khử trùng đúng mức để tránh sự lây lan của bệnh tật. Điều quan trọng là phải duy trì đúng mức thuốc khử trùng nhằm bảo đảm nước được sạch và an toàn. Chlorine (clo) và bromine là các thuốc khử trùng thường được sử dụng nhất. Càng sử dụng bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi nhiều chừng nào thì thuốc khử trùng trong nước càng mau hết chừng đó.

Trước và sau khi sử dụng, quý vị nên kiểm tra mức thuốc khử trùng và thêm chlorine hoặc thuốc khử trùng khác nếu mức thuốc xuống thấp, ngay cả nếu bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi sẽ không được sử dụng trong

một thời gian lâu. Có những biện pháp quan trọng khác về phẩm chất của nước, chẳng hạn như độ pH, cũng phải được kiểm tra và điều chỉnh khi cần thiết. Các hóa chất hồ bơi phải luôn luôn được sử dụng một cách an toàn và cất ở một nơi được khóa lại hoặc xa khỏi tầm tay của trẻ em. Công ty cung cấp vật dụng hồ bơi tại địa phương quý vị có thể cung cấp các dịch vụ xét nghiệm nước để giúp quý vị duy trì phẩm chất nước đúng cách bằng cách nhận dạng các vấn đề, biết hóa chất nào phải cho thêm vào, và biết làm thế nào và khi nào thì cho thêm các hóa chất đó vào một cách an toàn.

Để biết thêm thông tin về các thuốc khử trùng và phẩm chất nước, xin xem [HealthLinkBC File #27b Các Bồn Ngâm Nước Nóng và Hồ Bơi Tư Gia: Phẩm Chất Nước An Toàn](#).

Để giúp giữ cho các bồn tắm nước nóng được sạch sẽ, quý vị cũng nên xả nước và chà rửa chúng với dung dịch thuốc tẩy (5ml cho 4 lít nước) ít nhất mỗi tháng một lần, hoặc thường xuyên hơn nếu các bồn tắm nước nóng được dùng rất nhiều. Các hệ thống lọc và bơm nước phải được chùi rửa và bảo trì thường xuyên.

Vi khuẩn và bụi đất trên các bề mặt có thể đi vào nước cùng với quý vị. Hãy luôn luôn giữ cho các bề mặt và sàn hồ bơi được sạch sẽ. Hơi nước đọng lại bên dưới nắp đậy bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi có thể là một nơi lý tưởng cho nhiều vi khuẩn sinh sống, vì vậy chúng phải được lau sạch bằng dung dịch thuốc tẩy.

Luôn tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn với xà phòng trước khi dùng bồn tắm nước nóng hoặc vào hồ bơi. Điều này giúp giữ nước không có vi trùng và các chất nhờn của cơ thể và sẽ phải dùng ít chất thuốc khử trùng hơn. Nếu quý vị bị tiêu chảy, hoặc đã có ối mưa, có vết thương chưa lành, hoặc có bất cứ sự nhiễm trùng hay bệnh nào khác, quý vị không nên xuống hồ bơi hoặc vào bồn tắm nước nóng cho đến khi quý vị đã hoàn toàn không còn các triệu chứng của bệnh ít nhất trong 48 tiếng đồng hồ.

Nhiệt độ của nước

Nhiệt độ của bồn tắm nước nóng không bao giờ được nóng hơn 40°C (104°F) (hoặc 38.9°C (102°F) nếu quý

vị có thai). Ngồi lâu trong bồn nước nóng có thể gây các bệnh nghiêm trọng có liên quan đến nhiệt, chẳng hạn như buồn nôn, chóng mặt hoặc ngất xỉu, và thậm chí tử vong. Tránh ở lâu trong bồn nước nóng hơn 10 phút một lần. Hãy để đồng hồ gần bên để theo dõi giờ.

Làm thế nào để tôi có thể bảo đảm sự an toàn của những người dùng bồn nước nóng?

Trách nhiệm của người chủ là phải bảo đảm bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi được bảo trì an toàn và không có các sự nguy hiểm, các chỗ gây mắc kẹt (entrapments), và các điều hiểm nguy khác, kể cả việc phải cho người tắm biết tất cả các điều rủi ro.

Phụ nữ có thai

Trong lúc có thai nên tránh để bị nóng quá mức hoặc ngâm mình trong nước lâu vì phụ nữ có nhiều rủi ro cơ thể bị nóng nhiều (thân nhiệt cao). Điều này có thể có hại cho thai nhi đang phát triển (bào thai), nhất là trong những tuần đầu tiên khi các cơ quan nội tạng đang thành hình. Nếu quý vị có thai và chọn ngâm bồn nước nóng (hoặc tắm hơi), hãy thực hiện các điều thận trọng sau đây:

- Hạ nhiệt độ xuống dưới 38,9°C
- Giới hạn thời gian ở trong phòng tắm hơi không hơn 15 phút và ngâm bồn nước nóng không hơn 10 phút, hoặc ít hơn nếu quý vị cảm thấy khó chịu
- Ngồi với tư thế cánh tay và ngực cao hơn mặt nước
- Có một người lớn khác ở cùng trong bồn hoặc hồ bơi với quý vị

Hãy ra khỏi nước ngay nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, buồn xỉu, mạch đập nhanh, nhịp tim đập bất thường, đau bụng, hoặc bàn chân và bàn tay bị ngứa ran.

Số người ngâm trong bồn nước nóng hoặc tắm hồ

Mỗi bồn tắm nước nóng và hồ bơi được thiết kế để chỉ cho phép một con số tối đa người xuống tắm cùng một lúc. Quý vị nên biết con số này là bao nhiêu người và không vượt hơn số đó.

Trẻ Em và Việc Giám sát

Trẻ em lúc nào cũng phải được theo dõi, giám sát. Hầu hết các tai nạn tắm bồn nước nóng hoặc hồ bơi có liên quan đến trẻ em đều xảy ra khi trẻ em không được theo dõi, giám sát, hoặc trong lúc những người có trách nhiệm trông chừng các em lơ đãnh, thậm chí chỉ trong chốc lát.

Tất cả các bồn tắm nước nóng và hồ bơi phải có công khóa để ngăn ngừa việc bị chét đuôi. Việc vào hồ có thể kiểm soát bằng cách dùng hàng rào hoặc cửa có

khóa. Hãy che lại và khóa bồn tắm nước nóng của quý vị khi không sử dụng.

Trẻ em có nhiều rủi ro bị nóng lên nhiều hơn so với người lớn. Không cho trẻ em dưới 7 tuổi, nhất là các em bé, ngâm bồn nước nóng và tắm nước khoáng (spa). Cơ thể nhỏ bé của các em không điều hòa thân nhiệt được tốt và nóng lên một cách rất nhanh.

Các sự nguy hiểm về mặt vật chất

Những người tắm bồn nước nóng luôn luôn có rủi ro bị mắc kẹt dưới nước do bị lỗ xả nước hút chặt. Để ngăn ngừa điều này, tất cả các lỗ xả nước trong hồ bơi phải được xây đúng cách và có lưới che lại. Quý vị phải biết vị trí công tắc dùng để tắt máy bơm nằm ở vị trí nào để có thể nhanh chóng tắt nó khi cần. Những người tắm trong hồ không nên ngập lặn dưới nước để tránh việc tóc hoặc đồ nữ trang của họ có thể bị vướng kẹt trong một lỗ xả nước.

Hãy cẩn thận khi bước ra, bước vào vì nhiều bồn tắm nước nóng có các cạnh rất trơn trượt. Hãy để ý việc chọn gạch lót sàn chung quanh hồ bơi của quý vị và bồn tắm nước nóng vì một số gạch lót sàn có thể gây nguy hiểm trượt té nhiều hơn so với các loại gạch khác.

Gắn các thanh tay vịn đúng cách có thể giảm thiểu rủi ro bị thương tích do trượt và té ngã. Hãy bảo đảm các thanh tay vịn không thể làm cho người nào bị mắc kẹt dưới nước. Không bao giờ nhảy vào bồn tắm nước nóng hoặc nhảy vào hồ bơi nơi chỗ nông. Phải luôn luôn đưa chân xuống nước trước.

Rượu và thuốc men

Rượu và thuốc men làm tăng rủi ro. Hầu hết các tai nạn của người lớn trong hồ bơi và bồn nước nóng đều có liên quan đến rượu và thuốc.

Các loại nước uống có rượu và một số thuốc có thể gây buồn ngủ. Chúng cũng có thể hạ thấp khả năng phản ứng của cơ thể với tác động bị nóng lên.

Đi chứ không chạy

Các bồn tắm nước nóng và hồ bơi là những nơi trơn trượt. Không cho phép chạy chung quanh bờ hồ.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm các mẹo vặt cho sức khỏe và sự an toàn khi sử dụng các hồ bơi và các bồn tắm nước nóng, hãy liên lạc với viên chức y tế môi trường tại địa phương quý vị bằng cách truy cập

www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF. Để biết thêm thông tin về việc giữ gìn và bảo trì bồn tắm nước nóng của quý vị, hãy liên lạc với nơi cung cấp dịch vụ hoặc nhà sản xuất.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.