



Bồn tắm Nước Nóng và Hồ Bơi Tại Tư Gia: Các Mẹo Vật cho Sức khỏe và An toàn

Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

Những lo ngại về sức khỏe của việc sử dụng bồn tắm nước nóng và hồ bơi là gì?

Bồn tắm nước nóng và hồ bơi có thể tạo ra một môi trường cho vi khuẩn phát triển. Những vi khuẩn này có thể khiến bạn bị bệnh do bị nhiễm trùng hay bệnh tật. Các vi khuẩn này bao gồm vi khuẩn *Legionella* gây Bệnh Viêm phổi (Legionnaires' Disease). Bệnh này có thể gây tử vong. Ngoài ra, vi khuẩn *Pseudomonas* có thể gây một số bệnh nghiêm trọng do nhiễm khuẩn, chẳng hạn như da bị nổi mẩn đỏ nghiêm trọng, nhiễm trùng mắt và tai, và viêm phổi. Các mầm bệnh khác lây lan qua phân hoặc chất ói mưa cũng có thể được lây truyền qua bồn tắm nước nóng và hồ bơi. Các mầm bệnh này bao gồm Vi-rút gây viêm dạ dày-ruột (Norovirus) và Ký sinh trùng gây nhiễm trùng đường ruột (Cryptosporidium). Tất cả các mầm bệnh này đều có thể được kiểm soát bằng cách duy trì nồng độ chất khử trùng và độ sạch của nước.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #87 Siêu vi trùng Noro](#) và [HealthLinkBC File #48 Nhiễm Trùng Cryptosporidium](#).

Tôi có thể làm gì để đảm bảo rằng nước an toàn?

Nếu bạn không chắc về tình trạng bảo trì hoặc chất lượng nước, đừng bước vào hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng. "Nếu nghi ngờ, hãy tránh xa."

Để đảm bảo bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi an toàn và có thể tận hưởng ở mức tối đa có thể, hãy luôn cân nhắc các biện pháp phòng ngừa sau:

Mức độ sạch và việc khử trùng

Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo bồn tắm nước nóng hoặc bể bơi sạch sẽ và nước được khử trùng đúng cách để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật. Điều quan trọng là cần duy trì nồng độ chất khử trùng phù hợp để đảm bảo nước sạch và an toàn. Chlorine và bromine là hai chất khử trùng thường được sử dụng nhất. Bồn tắm nước nóng hoặc bể bơi được sử dụng càng nhiều thì chất khử trùng trong nước càng nhanh được dùng hết.

Trước và sau khi sử dụng, bạn nên kiểm tra nồng độ chất khử trùng và bổ sung chlorine hoặc chất khử trùng khác nếu nồng độ ở mức thấp, kể cả khi bồn tắm nước nóng

hoặc bể bơi sẽ không được sử dụng trong một thời gian. Có các biện pháp quan trọng khác để đảm bảo chất lượng nước, chẳng hạn như độ pH. Nồng độ này cũng phải được kiểm tra và điều chỉnh nếu cần thiết. Các chất hóa học được dùng cho bể bơi luôn luôn cần được sử dụng một cách an toàn và cất giữ tại một nơi được khóa lại hoặc ngoài tầm với của trẻ em. Nhà cung cấp vật tư cho hồ bơi tại địa phương của bạn có thể cung cấp các dịch vụ kiểm tra nước để giúp bạn duy trì chất lượng nước đúng cách bằng cách xác định các vấn đề, biết cần bổ sung các hóa chất nào, và biết bổ sung các chất này một cách an toàn bằng cách nào và tại thời điểm nào.

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

Để giúp giữ sạch bồn tắm nước nóng, bạn cũng nên xả hết nước và chùi cọ bồn bằng dung dịch thuốc tẩy (5ml cho 4 lít nước) ít nhất mỗi tháng một lần, hoặc thường xuyên hơn nếu sử dụng bồn tắm nước nóng nhiều. Các bộ lọc và hệ thống bơm cần được làm vệ sinh và bảo dưỡng thường xuyên.

Vi khuẩn và bụi bẩn trên các bề mặt có thể theo bạn vào trong nước. Luôn luôn giữ các bề mặt và khu vực sàn gỗ (deck) được sạch sẽ. Hơi nước ngưng tụ dưới bồn tắm nước nóng hoặc tắm che bể bơi có thể là nơi lý tưởng cho nhiều vi khuẩn sinh sống, vì vậy cần lau sạch hơi nước bằng dung dịch thuốc tẩy.

Luôn tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn có dùng xà phòng trước khi sử dụng bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi. Điều này giúp nước không có vi trùng và các loại dầu trên cơ thể và sẽ sử dụng ít chất khử trùng hơn.

Nếu bạn bị tiêu chảy, ói mưa, có vết thương hở hoặc bất kỳ bệnh nhiễm trùng hoặc bệnh tật nào khác, bạn không nên dùng hồ bơi hoặc bồn tắm nước nóng cho đến khi bạn không còn triệu chứng trong ít nhất 48 giờ.

Nhiệt độ Nước

Nhiệt độ của bồn tắm nước nóng không bao giờ được nóng hơn 40°C (104°F) (hoặc 38.9°C (102.0°F) nếu bạn đang mang thai). Ngồi trong nước nóng trong thời gian dài có thể gây ra các bệnh lý nghiêm trọng liên quan đến

nhật, chẳng hạn như buồn nôn/mất ói, chóng mặt hoặc ngất xỉu, và thậm chí tử vong. Tránh ở trong bồn tắm nước nóng quá 10 phút mỗi lần. Hãy đặt một đồng hồ gần đó và để nhìn để theo dõi thời gian.

Tôi có thể đảm bảo an toàn cho người sử dụng bồn tắm nước nóng bằng cách nào?

Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi được bảo dưỡng một cách an toàn và không có các mối nguy hiểm, vật dụng gây mắc kẹt và các mối nguy hiểm khác, bao gồm cả việc thông báo cho người tắm về mọi rủi ro.

Phụ nữ đang mang thai

Nên tránh nhiệt độ quá cao và ngâm mình lâu trong thời kỳ mang thai vì phụ nữ có thể có nguy cơ cao hơn bị tình trạng quá nóng (tăng thân nhiệt). Điều này có thể gây hại cho em bé (thai nhi) đang phát triển, đặc biệt là trong những tuần đầu khi các cơ quan nội tạng đang hình thành. Nếu bạn đang mang thai và chọn sử dụng bồn tắm nước nóng (hoặc phòng xông hơi khô - sauna), hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau:

- Hạ nhiệt độ xuống dưới 38.9°C
- Giới hạn thời gian bạn ở trong phòng xông hơi khô không quá 15 phút và sử dụng bồn tắm nước nóng không quá 10 phút, hoặc ít hơn nếu bạn cảm thấy không thoải mái
- Ngồi trong tư thế cánh tay và ngực của bạn cao hơn mặt nước
- Có một người lớn khác ở cùng bạn

Hãy ra ngoài ngay lập tức nếu bạn cảm thấy chóng mặt, ngất xỉu, mạch đập nhanh, nhịp tim không đều, đau da dày hoặc ngứa ran ở bàn chân và bàn tay.

Số lượng người tắm

Mỗi bồn tắm nước nóng và hồ bơi được thiết kế cho số lượng người tắm tối đa cùng một lúc. Bạn cần biết con số đó là bao nhiêu và không vượt quá số lượng đó.

Trẻ em và sự giám sát

Trẻ em phải luôn có người giám sát. Hầu hết các vụ tai nạn ở bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi liên quan đến trẻ em xảy ra khi trẻ không được giám sát, hoặc trong khi người giám sát trẻ mất tập trung, dù chỉ trong giây lát.

Tất cả các bồn tắm nước nóng và hồ bơi phải được hạn chế việc ra vào để ngăn ngừa đuối nước. Việc ra vào có thể được hạn chế bằng cách sử dụng hàng rào hoặc cổng có khóa. Phủ kín và khóa bồn tắm nước nóng của bạn khi không sử dụng.

Trẻ em có nguy cơ cao hơn để bị tình trạng quá nóng so với người lớn. Không cho trẻ em dưới 7 tuổi, đặc biệt là

trẻ sơ sinh, lại gần bồn tắm nước nóng và spa. Cơ thể nhỏ bé của các em không điều chỉnh nhiệt độ tốt và bị nóng lên quá nhanh.

Những mối nguy hiểm về mặt vật lý

Người sử dụng bồn tắm nước nóng luôn có nguy cơ bị mắc kẹt dưới nước do lực hút từ lỗ thoát nước. Để giúp ngăn ngừa điều này, tất cả các lỗ thoát nước của hồ bơi phải có một tấm chắn được xây dựng và lắp đặt đúng cách ở bên trên. Bạn cần biết vị trí đặt công tắc ngắt điện của máy bơm để có thể ngắt máy bơm một cách nhanh chóng nếu cần. Không khuyến khích người tắm chìm đầu xuống dưới nước, để phòng tóc hoặc đồ trang sức có thể vướng vào lỗ thoát nước.

Hãy cẩn thận khi ra vào vì nhiều bồn tắm nước nóng có các cạnh rất dễ trơn trượt. Hãy cẩn trọng khi lựa chọn vật liệu lát sàn xung quanh hồ bơi và bồn tắm nước nóng của bạn vì một số vật liệu có nguy cơ trơn trượt cao hơn những loại khác.

Tay vịn được lắp đặt đúng cách có thể làm giảm nguy cơ bị chấn thương do trượt chân hoặc té ngã. Đảm bảo rằng tay vịn không thể làm ai đó bị mắc kẹt dưới nước. Đừng bao giờ nhảy lao đầu xuống trước (dive) vào bồn tắm nước nóng hoặc hồ bơi cạn. Luôn luôn bước chân vào trước.

Rượu bia và chất kích thích

Rượu bia và các chất kích thích làm tăng rủi ro. Hầu hết các tai nạn xảy ra với người lớn trong môi trường hồ bơi và bồn tắm nước nóng đều liên quan đến rượu bia hoặc chất kích thích.

Các thức uống có cồn và một số loại chất kích thích có thể gây buồn ngủ. Chúng cũng có thể làm giảm sức chịu đựng của cơ thể đối với tác động của tình trạng quá nóng.

Đi bộ, đừng chạy

Bồn nước nóng và hồ bơi là những nơi dễ trơn trượt. Không cho phép chạy quanh các rìa.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Để biết thêm các gợi ý về sức khỏe và an toàn trong việc dùng các hồ bơi và bồn tắm nước nóng, hãy liên lạc với nhân viên phụ trách sức khỏe môi trường địa phương tại cơ quan y tế công cộng địa phương của bạn bằng cách truy cập www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities. Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc và bảo dưỡng đúng cách bồn tắm nước nóng của bạn, hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhà sản xuất của bạn.

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 lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.