

أحواض الاستحمام الساخنة والمساح المنزلية: نصائح حول الصحة والسلامة Residential hot tubs and pools: Health and safety tips

يُمكن للبخار الذي يتكاثف تحت غطاء حوض الاستحمام الساخن أو المسبح أن يُشكل مكانًا مثاليًا للغاية للعديد من أنواع البكتيريا، ولذلك يجب أن يُمسح بمحلول مُبيض.

يُمكن للبكتيريا والأوساخ على الأسطح والمنصات أن تدخل في المياه معك. حافظ على نظافة الأسطح والمنصات. خذ دشًا أو استجم بالصابون دائمًا قبل استخدام حوض الاستحمام الساخن أو المسبح. هذا يساعد في الحفاظ على خلو المياه من الجراثيم وزيوت الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى استخدام كمية أقل من مواد التعقيم.

إذا كنت تعاني من القيء أو الإسهال أو كان لديك جرح مفتوح أو أي عدوى أو مرض آخر، يجب أن تجتنب استخدام المسبح أو حوض الاستحمام الساخن حتى مرور 48 ساعة على الأقل من خلوك من الأعراض.

درجة حرارة المياه

يجب أن لا تتعدى درجة حرارة حوض الاستحمام الساخن 40 درجة مئوية (104 فهرنهايت)، أو 38,9، أو 39، مئوية (102 فهرنهايت) إذا كنت حاملًا.

يُمكن للجلوس في المياه الساخن لفترة طويلة أن يتسبب بأمراض شديدة متعلقة بالحرارة مثل الغثيان أو الدوار أو الإغماء، وحتى الوفاة. اجتنب البقاء في حوض الاستحمام الساخن لأكثر من 10 دقائق في المرة الواحدة. ضع ساعة مرئية بالقرب منك لتتبع الوقت.

اخرج فورًا إذا شعرت بالدوار أو الإغماء أو تسارع في ضربات القلب أو عدم انتظامها أو ألم في المعدة أو تنميل في قدميك أو يديك.

كيف يُمكنني ضمان سلامة مستخدمي المسبح وأحواض الاستحمام الساخنة؟

تقع المسؤولية على صاحب حوض الاستحمام الساخن أو المسبح لضمان سلامته وخلوه من المخاطر وإمكانية التسبب بإصابة من شطف البلايع وغيرها من الأخطار، بما في ذلك إعلام المستحمين بها جميعًا.

عدد المستحمين

جميع أحواض الاستحمام الساخنة والمساح مُصممة لاستيعاب عدد أقصى من المُستحمين في وقت واحد. عليك معرفة ذلك العدد وعدم تخطيه.

الأطفال والإشراف

يجب الإشراف على الأطفال في كل الأوقات. تقع غالبية حوادث أحواض الاستحمام الساخنة والمساح المتعلقة بالأطفال عندما لا يكون هناك إشراف عليهم، أو أثناء عدم انتباه المشرفين عليهم حتى ولو للحظة واحدة.

ما هي المخاوف الصحية الخاصة باستخدام حوض الاستحمام الساخن والمسبح؟

يُمكن لأحواض الاستحمام الساخنة والمساح أن توفر بيئة لنمو البكتيريا. وبإمكان هذه البكتيريا أن تصيبك بعدوى أو مرض ما. يُمكن أن تتسبب بكتيريا الليجيونيلا ببدء الفيالقة الذي قد يؤدي إلى الوفاة. يُمكن أن تتسبب بكتيريا الزائفة/الزنجارية بعدد من أنواع العدوى الخطيرة مثل الطفح الجلدي الشديد والتهابات العين والأذن والتهاب الرئة.

كيف يمكنني التأكد من سلامة المياه؟

إذا لم تكن متأكدًا من الاعتناء بجودة المياه، لا تدخل في المسبح أو حوض الاستحمام الساخن. "إذا كان لديك شك، اترك."

لجعل مسبحك أو حوضك الساخن آمنًا وممتعًا قدر المستطاع، فُكر دائمًا بالاحتياطات التالية:

التنظيف والتعقيم

تقع المسؤولية على صاحب حوض الاستحمام الساخن أو المسبح لضمان نظافتهما وتعقيم المياه فيهما بشكل صحيح للوقاية من انتشار الأمراض. من المهم الحفاظ على المستوى الصحيح من المادة المُعقمة لضمان نظافة وسلامة المياه. الكلورين والبرومين هما المادتان المعتمتان الأكثر انتشارًا. وكلما زادت وتيرة استخدام الحوض الساخن أو المسبح، كلما كان استهلاك المادة المُعقمة أسرع.

عليك فحص مستوى المادة المُعقمة قبل وبعد كل استخدام والإضافة إليه إذا كان منخفضًا. بعد ذلك، افحص مستوى المادة المُعقمة قبل الدخول في المياه للتأكد من أنه ليس مرتفعًا جدًا. وحتى لو لم يُستخدم الحوض الساخن أو المسبح لفترة، من المهم الحفاظ على مستوى المادة المُعقمة. هناك قياسات أخرى هامة لجودة المياه، مثل درجة الحموضة، التي هي أيضًا يجب أن تخضع للفحص والتعديل عند اللزوم. يجب استخدام المواد الكيماوية الخاصة بالمساح بطريقة آمنة، ويجب حفظها في مكان مُقفّل بعيد عن متناول الأطفال. بإمكان مُزود المساح الذي تتعامل معه أن يقدم خدمات فحص المياه لمساعدتك في الحفاظ على جودة المياه بشكل صحيح عبر تحديده للمشاكل ومعرفة المواد الكيماوية التي يجب أن تُضاف وأوقات وكيفية إضافتها بشكل آمن.

لمزيد من المعلومات حول مواد التعقيم وجودة المياه، انظر

[HealthLinkBC File #27b](#) [الأحواض الساخنة والمساح](#)

[المنزلية: جودة المياه الآمنة.](#)

للمساعدة في الحفاظ على نظافة أحواض الاستحمام الساخنة، عليك أيضًا أن تُفرغها وتفركها بمحلول مُبيض. سيختلف جدول تنظيفك بناءً على عدد الأشخاص الذين يستخدمون مسبحك أو حوض استحمامك الساخن وعلى وتيرة استخدامهما. على الأقل، نظفها وفق تعليمات الشركة المُصنعة. يجب تنظيف وصيانة الفلاتر وأنظمة الضخ بشكل منتظم.

الكحول والمخدرات

تزيد الكحول والمخدرات من المخاطر. معظم حوادث البالغين في بيئات المسابح وأحواض الاستحمام الساخن تتعلق بالكحول أو المخدرات.

بإمكان المشروبات الكحولية وبعض المخدرات أن تتسبب بالدوران. وبإمكانها أيضًا أن تُخفض من مقاومة الجسم لتأثيرات ارتفاع درجة الحرارة.

إمش، لا تركض

أحواض الاستحمام الساخنة والمسابح هي أماكن زلقة. لا تسمح بالركض على منصة المسبح.

لمزيد من قواعد السلامة البسيطة حول المسابح وأحواض الاستحمام الساخنة، انظر [HealthLinkBC File #39 نصائح السلامة للسباحين](#).

لمزيد من المعلومات

لمزيد من نصائح الصحة والسلامة الخاصة باستخدام المسابح وأحواض الاستحمام الساخنة، اتصل بمسؤول الصحة البيئية المحلي لدى هيئة الصحة العامة المحلية عبر زيارة

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities

لمزيد من المعلومات حول العناية والصيانة الصحيحة لحوض استحمامك الساخن، اتصل بمقدم الخدمة الذي تتعامل معه أو بالشركة المصنعة.

يجب أن يكون الوصول إلى جميع أحواض الاستحمام الساخنة والمسابح مُقيّدًا لتجنّب الغرق. يُمكن أن يُقيّد الوصول عبر استخدام سياج أو بوابة يُمكن قفلها. غطّ واقفل حوض استحمامك الساخن عندما لا يكون قيد الاستخدام.

الأطفال أكثر عرضة لخطر ارتفاع الحرارة من البالغين. أبق الأطفال الصغار، الرضع بالذات، بعيدين عن أحواض الاستحمام الساخن والمنتجعات. فإن أجسامهم الصغيرة لا تُنظم الحرارة بشكل جيد وترتفع درجة حرارتهم بسرعة فائقة.

المخاطر الجسدية

مستخدمو أحواض الاستحمام الساخن والمسابح مُعرضون بشكل دائم لمخاطر العلق تحت الماء بسبب شفت إحدى فتحات المصبات. للمساعدة في منع حدوث ذلك، يجب أن تحتوي جميع مصبات المسابح على شبكات فوقها مبنية ومركبة بشكل صحيح. عليك أن تعرف مكان مفتاح إطفاء المضخة لكي يُمكن إطفائها بسرعة إذا لزم الأمر. يجب أن يُحَث المستخدمون على تجنب وضع رؤوسهم تحت الماء لتلافي علق شعرهم أو مجوهراتهم في المصب.

حاذر عند الدخول والخروج من أحواض الاستحمام الساخنة حيث أن جوانب الكثير منها زلقة. وانتبه عند اختيار الأرضيات حول المسبح وحوض الاستحمام الساخن حيث أن بعضها يتسبب بمخاطر الانزلاق أكثر من البعض الآخر.

بإمكان الدرابزين المُركب بطريقة صحيحة أن يخفف من مخاطر إصابات الانزلاق والوقوع. تأكد من عدم تسبب الدرابزين باحتجاز أحدهم تحت الماء. لا تغطس في حوض استحمام ساخن أو مسبح ضحل أبدًا. وادخل برجلك أولًا دائمًا.