

## وان‌های آب گرم و استخرهای خانگی: راهنمایی‌های بهداشتی و ایمنی Residential hot tubs and pools: Health and safety tips

بخاری که زیر سرپوش وان آب گرم یا استخر جمع می‌شود مکانی عالی برای زندگی انواع باکتری‌هاست. به همین دلیل این محلها را باید با محلول سفید کننده پاک کرد.

امکان دارد باکتری‌ها و گرد و خاک موجود در محیط پیرامون با شما وارد آب شوند. همواره سطوح پیرامون آب را پاکیزه نگاه دارید. همیشه قبل از استفاده از جکوزی یا استخر با آب و صابون دوش بگیرید یا استحمام کنید. این کار کمک می‌کند که آب را از میکروب‌ها و چربی بدن پاکیزه نگاه دارید و ماده ضد عفونی‌کننده کمتری مصرف شود.

اگر اسهال دارید، استفراغ کرده‌اید، زخم باز، یا هر گونه عفونت یا بیماری دیگری دارید، نباید وارد وان آب گرم یا استخر شوید، تا وقتی که حداقل 48 ساعت بدون علامت باشید.

### دمای آب

دمای وان آب گرم هرگز نباید بالاتر از 40 درجه سانتی‌گراد (104 درجه فارنهایت)، یا اگر باردار هستید، بیش از 38.9 درجه سانتی‌گراد (102.0 درجه فارنهایت) باشد.

نشستن در آب داغ به مدت طولانی می‌تواند باعث بیماری‌های جدی ناشی از گرما، مانند حالت تهوع، سرگیجه یا غش، و حتی مرگ شود. از ماندن در وان آب گرم به مدت بیش از 10 دقیقه در هر نوبت خودداری کنید. یک ساعت در دیررس خود داشته باشید تا بتوانید گذر زمان را متوجه شوید.

اگر احساس سرگیجه، غش، ضربان سریع قلب، ضربان قلب نامنظم، درد شکم یا گزگز در پاها و دست‌ها کردید، بلافاصله از آب خارج شوید.

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

این مسئولیت مالک است که اطمینان حاصل کند که وان آب گرم با استخر به طور ایمن و عاری از خطرات، عوامل گیر افتادن و سایر مخاطرات است. وی همچنین مسئولیت دارد استفاده‌کنندگان از این امکانات را از هرگونه ریسک موجود مطلع سازد.

### تعداد استحمام کنندگان

هر وان آب گرم یا استخری برای شمار معینی استحمام کننده در هر نوبت طراحی شده است. باید حداکثر 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 وان آب گرم و استخر هنگامی روی می‌دهد که کودکان بدون سرپرست هستند، یا هنگامی که حواس ناظرانشان، حتی برای یک لحظه، پرت می‌شود.

### چه نگرانی‌های بهداشتی در صورت استفاده از وان آب گرم و استخر وجود دارد؟

وان‌های آب گرم و استخرها مکانی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند. این باکتری‌ها می‌توانند باعث عفونت یا بیماری شما شوند. باکتری لژیونلا می‌تواند باعث بیماری لژیونر شود، که می‌تواند مرگبار باشد. باکتری سودوموناس نیز می‌تواند باعث چندین عفونت حاد شود، همانند جوش‌های خطرناک پوستی، عفونت چشم و گوش، و ذات‌الریه.

### چگونه می‌توانم از بی‌خطر بودن آب مطمئن شوم؟

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

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

### پاکیزگی و عفونت‌زدایی

مسئولیت مالک است که اطمینان حاصل کند وان آب گرم یا استخر تمیز هستند و آب بهداشتی ضد عفونی شده تا از گسترش بیماری جلوگیری شود. برای اطمینان از پاک و ایمنی آب، مهم است که ماده ضد عفونی‌کننده در سطح مناسب حفظ شود. کلر و بژم رایج‌ترین مواد ضد عفونی‌کننده هستند. هر چه از وان آب گرم یا استخر بیشتر استفاده شود، ماده ضد عفونی‌کننده موجود در آب زودتر تمام می‌شود.

می‌بایست پیش و پس از استفاده از آب، سطح ماده ضد عفونی‌کننده موجود در آن را بررسی کنید و اگر پایین بود، ماده ضد عفونی‌کننده را به آن بیافزایید. سپس، سطح ماده ضد عفونی‌کننده را پیش از ورود به آب آزمایش کنید تا اطمینان حاصل شود که مقدار آن زیاد نیست. حتی اگر وان آب گرم یا استخر برای مدتی استفاده نشود، حفظ سطح ماده ضد عفونی‌کننده در آنها اهمیت دارد. تدبیرهای مهم دیگری نیز برای حفظ کیفیت آب وجود دارد، از جمله pH که می‌بایست اندازه‌گیری و در صورت لزوم تعدیل شود. مواد شیمیایی استخر باید همیشه به‌طور ایمن استفاده شده و در مکانی دارای قفل مناسب یا دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. تامین‌کننده محلی خدمات استخر ممکن است خدمات آزمایش آب را ارائه دهد تا با شناسایی مشکلات، دانستن اینکه کدام مواد شیمیایی را باید اضافه کنید و دانستن چگونگی و زمان اضافه کردن ایمن آنها به شما در حفظ کیفیت آب به درستی کمک کند.

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

برای کمک به تمیز نگه داشتن وان‌های آب گرم، شما همچنین باید آنها را تخلیه کرده و با محلول سفیدکننده بشویید. برنامه نظافت شما بسته به اینکه چند نفر از استخر یا وان آب گرم شما استفاده می‌کنند و تعداد دفعات استفاده از آن متفاوت است. حداقل، آن را طبق دستورالعمل‌های تولیدکننده تمیز کنید. فیلترها و پمپ‌های آب باید به طور مرتب تمیز و تعمیر شوند.

## الکل و مواد

مصرف الکل و مواد خطر را افزایش می‌دهد. بیشتر رویدادهایی که در محیط‌های استخر و وان آب گرم برای بزرگسالان پیش می‌آید با مصرف الکل یا مواد مرتبط هستند.

مشروبات الکلی و برخی مواد می‌توانند باعث سرگیجه شوند. این مواد همچنین می‌توانند مقاومت بدن در برابر آثار گرم‌زدگی را نیز کاهش دهند.

## راه بروید، ندوید

وان‌های آب گرم و استخرها مکان‌های لیزی هستند. اجازه دویدن در حاشیه استخر را ندهید.

برای آشنایی با تعداد بیشتری از قوانین ساده ایمنی اطراف استخرها و وان‌های آب گرم، به این پرونده مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #39 نکات ایمنی برای شناگران](#).

## برای اطلاعات بیشتر

برای دریافت نکات بیشتر در مورد سلامت و ایمنی در استفاده از استخرها و وان‌های آب گرم، از طریق مراجعه به لینک زیر، با کارشناس بهداشت محیطی محلی در مرکز بهداشت خود تماس بگیرید:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities)

برای آگاهی بیشتر در باره راه‌های صحیح مراقبت و نگهداری از وان آب گرم، با تعمیرکار یا سازنده‌ی آن تماس بگیرید.

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 ببوشانید و قفل کنید.

کودکان بیش از بزرگسالان در خطر گرم‌زدگی هستند. کودکان خردسال، به ویژه نوزادان، را از وان‌های آب گرم و اسپاها دور نگه دارید. بدن‌های کوچک آن‌ها به‌خوبی دما را تنظیم نمی‌کنند و خیلی سریع دچار گرم‌زدگی می‌شوند.

## خطرهای فیزیکی

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، تمام خروجی‌های استخرها باید با توری پوشانده شوند. باید بدانید که کلید خاموش کردن پمپ آب در کجا قرار دارد تا بتوانید در صورت نیاز به سرعت آن را خاموش کنید. استحمام‌کنندگان می‌بایست از فرو کردن سر در آب برحذر داشته شوند، چرا که ممکن است موها یا جواهرآلات آنها در خروجی آب گیر کند.

هنگام ورود و خروج مواظب باشید، زیر کناره‌های بیشتر وان‌های آب گرم لغزنده هستند. نسبت به کفپوش پیرامون استخر یا وان آب گرم آگاه باشید زیرا برخی از انواع آنها لغزنده‌تر از دیگران هستند.

دستگیره‌هایی که به درستی نصب شده باشند می‌توانند خطر آسیب‌های ناشی از سر خوردن یا افتادن را کاهش دهند. مواظب باشید که دستگیره‌ها باعث گیر افتادن افراد در زیر آب نشوند. هرگز به درون وان یا استخر کم عمق شیرجه نزنید. همیشه با پا وارد آب شوید.