

## ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਹਾਟ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

### Residential hot tubs and pools: Health and safety tips

#### ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਟ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੀਜਨੇਲਾ (Legionella) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲੀਜਨੇਰਿਸ (Legionnaires') ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੂਡੋਮੋਨਸ (Pseudomonas) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਖੱਫੜ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗ, ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ।

#### ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਲ ਜਾਂ ਹਾਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। “ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ” ਆਪਣੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

#### ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਬਰੋਮਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ pH ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਲ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ

ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਸਪਲਾਇਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #27b ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣਵੱਤਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਲ ਜਾਂ ਹਾਟ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਡੈੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਘੱਟ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਦਸਤ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੂਲ ਜਾਂ ਹਾਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

#### ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਹਾਟ ਟੱਬ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਦੇ ਵੀ 40°C (104°F), ਜਾਂ 38.9 °C (102.0°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਰੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।

## ਮੈਂ ਪੂਲ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਚਤਰਾਂ?

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਤਰਿਆਂ, ਫਸਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ।

### ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (Bather load)

ਸਾਰੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਤਮ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ।

ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੰਗਲਾ ਜਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਗੇਟ ਵਰਤ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਾਓ।

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ (overheating) ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਆਇਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸਪਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਰੀਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਸਰੀਰਕ ਖਤਰੇ

ਪੂਲ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪ ਲਈ ਸ਼ੱਟ-ਆਫ ਸਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਾਲ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਕਿਸੇ ਆਊਟਲੇਟ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫਲੋਰਿੰਗ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਫਿਸਲਣ ਦਾ ਖਤਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਸਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਡੁਬਕੀ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ (overheating) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚੱਲੇ, ਦੌੜੋ ਨਾ

ਹਾਟ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ ਤਿਲਕਵਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਲ ਡੁੱਬ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਸਰਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #39 ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#) ਦੇਖੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ,

[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) 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹਾਟ ਟੱਬ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।