



## وان‌های آب گرم و استخرهای خانگی: راهنمایی‌های بهداشتی و ایمنی Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

خارج از دسترس نگهداری شوند. عرضه کننده‌ی مواد استخر در محل زندگی‌تان از طریق شناسایی مشکلات، شناخت نوع مواد شیمیایی مورد استفاده و دانستن اینکه چگونه و کی باید این مواد را اضافه کرد، ممکن است بتواند خدمات آزمایش آب را برای کمک به حفظ کیفیت آن ارائه کند.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی گندزداها و کیفیت آب، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #27b وان‌های آب گرم و استخرهای خانگی: کیفیت آب سالم.](#)

برای پاکیزه نگه‌داشتن وان‌های آب گرم، باید آب آن‌ها را تخلیه کنید و دست کم ماهی یک بار با محلول سفید کننده (5 م.ل. در هر 4 لیتر آب) بسابید، و برای وان‌هایی که مرتب مورد استفاده قرار می‌گیرند، این کار را باید به دفعات بیشتری انجام داد. فیلترها و پمپ‌های آب باید به طور مرتب تمیز و تعمیر شوند.

امکان دارد باکتری‌ها و گرد و خاک موجود در محیط پیرامون با شما وارد آب شوند. همواره سطوح پیرامون آب را پاکیزه نگاه دارید. بخاری که زیر سرپوش وان یا استخر جمع می‌شود مکانی عالی برای زندگی انواع باکتری‌هاست. به همین دلیل این محلها را باید با محلول سفید کننده پاک کرد.

همواره پیش از استفاده از وان آب گرم یا استخر، با صابون دوش بگیرید یا استحمام کنید. این کار کمک می‌کند که آب را از میکروب‌ها و چربی بدن پاکیزه نگاه دارید و ماده‌ی گندزدا 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 زمانی که به مدت دست کم 48 ساعت از نشانه‌های بیماری بری شده باشید.

### دمای آب

دمای وان آب گرم هرگز نباید بالاتر از 40 درجه سانتی‌گراد (104 درجه فارنهایت) یا 38.9 درجه سانتی‌گراد (102.0 درجه فارنهایت) اگر باردار هستید) باشد. نشستن دراز مدت در آب گرم می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی حاد شود، از قبیل تهوع، سرگیجه یا عث، و حتما 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.

### استفاده از وان آب گرم و استخر مایه‌ی کدام نگرانی‌های بهداشتی است؟

وان‌های آب گرم و استخرها مکان‌های مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند. این باکتری‌ها می‌توانند باعث عفونت یا بیماری شما شوند. یکی از این باکتری‌ها *لیستریا* است که باعث بیماری *لیستریوز* می‌شود، که می‌تواند مرگبار باشد. به همین سان، باکتری *سودوموناس* نیز می‌تواند باعث چندین عفونت حاد شود، همانند جوش‌های خطرناک پوستی، عفونت چشم و گوش، و سینه پهلو شود. سایر بیماری‌زایی که به واسطه‌ی مدفوع یا استفراغ سرایت می‌کنند نیز می‌توانند از طریق وان‌های آب گرم و استخرها منتقل شوند. نمونه‌های این بیماری‌زایی عبارتند از *نوروویروس* و *کریپتوسپوریدیوم*. تمام این موارد را می‌توان با افزودن میزان مناسب ماده‌ی گندزدا و تمیز نگه داشتن آب کنترل کرد.

برای آگاهی بیشتر، [HealthLinkBC File #87 نوروویروس](#) و [HealthLinkBC File #48 بیماری کریپتوسپوریدیوم](#) را ببینید.

### چگونه می‌توانم از ایمن 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 لندبخش کنید، همواره از تدبیرهای احتیاطی زیر پیروی کنید:

### پاکیزگی و عفونت‌زدایی

مالک مسئولیت دارد مطمئن شود که وان یا استخر تمیز است و آب به خوبی گندزدایی شده است تا از گسترش بیماری پیشگیری شود. برای اطمینان از پاکیزگی و ایمنی آب، مهم است که ماده‌ی گندزدا در سطح مناسب حفظ شود. کلر و برُم از پر استفاده‌ترین گندزداها هستند. هر چه از وان یا استخر بیشتر استفاده شود، ماده‌ی گندزدا موجود در آب زودتر تمام می‌شود.

می‌بایست پیش و پس از استفاده از آب، سطح گندزدا موجود در آن را بررسی کنید و اگر پایین باشد، کلر یا گندزدایی دیگر به آن بیافزایید، حتی اگر برای مدتی از آن استفاده نخواهد شد. تدبیرهای مهم دیگری نیز برای حفظ کیفیت آب وجود دارد، از جمله pH که می‌بایست اندازه‌گیری و در صورت لزوم تعدیل شود. مواد شیمیایی مربوط به استخر را باید همواره در جایی امن و دور از دسترس کودکان نگهداری نمود. این مواد باید در مکانی قفل دار یا در جایی

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

مالک مسئولیت دارد اطمینان یابد که وان آب گرم یا استخر به شیوه‌ای سالم نگهداری می‌شود و خالی از مخاطره، اشیائی که باعث گیر افتادن یا سکندری خوردن شوند، و سایر خطرها باشد، و نیز می‌بایست استحمام‌کنندگان را از همه‌ی خطرها آگاه نماید.

### زنان باردار

زنان باردار می‌بایست از دمای بالا و ماندن طولانی مدت در آب خودداری کنند زیرا بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. این امر می‌تواند بر ای جنین به ویژه در هفته‌های آغازین که اندامها در حال شکل‌گیری هستند زیانبار باشد. اگر باردار هستید و تصمیم گرفته‌اید که از وان آب گرم یا سونا استفاده کنید، از اقدامهای احتیاطی زیر پیروی کنید:

- دمای آب را به زیر 38.9 درجه سانتی‌گراد کاهش دهید
- مدت زمان ماندن در سونا را به کمتر از 15 دقیقه محدود کنید و بیش از 10 دقیقه در وان آب گرم نمانید، یا اگر احساس ناراحتی می‌کنید از آن هم کمتر
- طوری در آب بنشینید که سینه و بازوها بالاتر از سطح آب باشند
- یک بزرگسال دیگر همراهتان داشته باشید

اگر احساس سرگیجه، بیهوشی، تند شدن نبض، نامنظم شدن ضربان قلب، دل درد، یا مورمور شدن پاها یا دستها داشتید، به سرعت از آب خارج شوید.

### تعداد استحمام‌کنندگان

هر وان آب گرم یا استخری برای شمار معینی استحمام‌کننده در هر نوبت طراحی شده است. باید حد اکثر ظرفیت وان یا استخر خود را بدانید و از آن ظرفیت تجاوز نکنید.

### کودکان و نظارت

کودکان را باید همواره زیر نظر داشت. بیشتر رویدادهای 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.

دسترسی به همه‌ی 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 زیر 7 سال، به ویژه نوزادان را از وان آب گرم و اسپاها خارج نگاه دارید. بدن کوچک آن‌ها خیلی زود دچار گرم‌زدگی می‌شود.

### خطرهای بدنی

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، همه‌ی خروجی‌های استخرها باید با توری پوشانده شوند. شما 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 سرشان 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 کنارهای 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.

### الکل و مواد دارویی

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

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

### راه بروید، ندوید

وان‌های آب گرم و استخرها مکان‌های لیزی هستند. دویدن در حاشیه‌ی استخر یا وان را اجازه ندهید.

### برای آگاهی بیشتر

برای راهنمایی‌های بهداشتی و ایمنی بیشتر در باره استفاده از استخرها و وان‌های آب گرم، با اداره بهداشت محیطی محل زندگی خود از طریق دیدار از

[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)

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