

بهداشت و ایمنی در استخر

(آشنایی با بیماری‌ها نکات بهداشتی و ایمنی)

کلیات (فواید و هشدارها)

شنا ورزشی بسیار مفیدی برای تقویت عضلات و بهبود سلامت قلب و تنفس است. با این حال، عدم رعایت بهداشت در استخرها می‌تواند منجر به شیوع بیماری‌های عفونی شود. بنابراین، جهت تضمین تجربه‌ای سالم و لذت‌بخش از شنا، رعایت دقیق نکات بهداشتی امری ضروری است.

نکات قبل و بعد از شنا

برای حفظ بهداشت و سلامت همگانی، لطفاً پیش از ورود به استخر از وسایل شخصی و تمیز مانند مایو، کلاه و عینک استفاده کرده و پس از مراجعه به سرویس بهداشتی، بدن خود را کاملاً با مواد شوینده بشوید و پاها را در حوضچه کلر ضدعفونی نمایید؛ همچنین پس از خروج از آب، حتماً دوش کامل گرفته و بدن و موها را با صابون و شامپو شستشو دهید، تا کلر باقی‌مانده روی پوست و مو کاملاً پاک شود.

رفتار شناگر در استخر

برای حفظ بهداشت استخر، لازم است از وارد کردن خلط گلو به آب استخر کاملاً خودداری شود. همچنین، از تف کردن، مزه‌مزه کردن آب استخر و شستن یا وارد نمودن ترشحات بینی در آب استخر خودداری کنید. در صورتی که از توالی در محوطه استخر شنا استفاده می‌شود، شناگر می‌بایست پیش از ورود به استخر، بدن خود را با آب و صابون بشوید و از حوضچه کلر عبور کند.

علاوه بر این، شناگران باید از بردن مواد غذایی و ظروف مختلف، به ویژه ظروف شیشه‌ای، به محوطه استخر اکیداً خودداری نمایند. نکته بسیار مهم دیگر این است که اگر کدورت آب استخر به اندازه‌ای باشد که کف استخر به راحتی قابل مشاهده نباشد، نباید از استخر استفاده شود.



دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی
مدیریت سلامت و بهداشت

تهیه کنندگان:

محمدرضا مختاری

(کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

سارا دانشی

(کارشناس بهداشت دانشگاه تربیت مدرس)

۴ قانون اصلی برای امنیت شناگران

۱. از دویدن در محیط استخر خودداری کنید.
۲. در عمق متناسب با توانایی‌تان شنا کنید.
۳. از شوخی و بازی‌های خطرناک در محیط استخر اجتناب کنید.
۴. پریدن آب در گلو و به عبارت دیگر وارد شدن آب در مجاری هوایی و سرفه کردن خطرناک بوده و بایستی هر چه زودتر شناگر خود را به کناره استخر برساند و تا قبل از طبیعی شدن وضع از شنا کردن خودداری نماید.



استخر تمیز و عاری از میکروب، حق مسلم هر شناگر

حفظ بهداشت استخر حیاتی است و یک مسئولیت جمعی محسوب می‌شود. رعایت نکات ساده توسط شناگران و متصدیان، از شیوع بیماری‌هایی چون اسهال و عفونت‌های پوستی جلوگیری کرده و استخر را به محیطی امن و سالم تبدیل می‌کند.



در این شرایط وارد استخر نشوید

۱. عدم استفاده از استخر در زمان ابتلا به بیماری‌های قارچی و مسری (به خصوص بیماری‌های پوستی).
۲. عدم استفاده از استخر در زمان ابتلا به بیماری‌های عفونی از قبیل اسهال.
۳. در مورد خانم‌ها چنانچه دچار ترشح یا خارش و یا هرگونه ناراحتی زنان و موقع پریود آن‌ها باشد، بایستی از رفتن به استخر خودداری نمایند؛ زیرا هم سبب آلودگی آب استخر و هم باعث آلودگی بیشتر خود آن‌ها به میکروب‌های جدید می‌گردد.

بیماری‌های منتقله از استخر (WRIS)

عدم رعایت بهداشت در استخرها، آن‌ها را به محلی برای انتقال طیف وسیعی از بیماری‌ها تبدیل می‌کند که توسط آمیب، باکتری، ویروس، قارچ و انگل ایجاد می‌شوند.

این بیماری‌ها شامل عفونت‌های گوارشی (مانند حصبه، اسهال، هپاتیت A، بیماری‌های روده‌ای و ژiardiasis)، بیماری‌های چشمی (مانند کونژکتیویت و تراخم)، بیماری‌های پوستی و قارچی (مانند عفونت‌های پوستی، خارش پا و پای شناگران - که عامل آن اغلب قارچ تریکوفیتون در سطوح مرطوب رختکن است)، و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی (مانند التهاب سینوس‌ها، گلودرد و عفونت گوش میانی) هستند.

