



## شنا کننده ها چه مواردی را باید رعایت کنند؟

- قبل از ورود به استخر از سلامت خود مطمئن باشید .
- قبل و بعد از استخر حتما دوش بگیرید .
- از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنید .
- از ورود به استخری که بطور کامل پر از آب نیست و یا نجات غریق در محوطه نیست ، خود داری کنید
- از حوضچه کلر که مقدار کلر آن بسیار بالا حتما عبور کنید و یا قبل از ورود به استخر حتما پا های خود را در حوضچه ضد عفونی به مدت یک دقیقه قرار دهید .
- از بردن مواد غذایی ، ظروف مختلف به ویژه شیشه به محوطه استخر خود داری کنید .
- در صورت وجود کدورت (تیرگی) آب وارد استخر نشوید زیرا در صورت کدورت آب اضافه کردن مواد گندزدا یا ازن تاثیری بر کنترل آلودگی آب ندارد .
- در صورت وجود هرگونه زخم و بریدگی در بدن از ورود به استخر خودداری کنید .
- قبل از ورود به استخر مئانه خود را تخلیه کنید چون این توجه مانع از شیوع عفونت های دستگاه ادراری و عفونت ها در آب استخر می شود .
- نحوه استفاده از استخر و بهداشت فردی را به کودکان خود آموزش دهید که شامل ادرار نکردن در آب استخر است .

## نباید آب استخر شنا آلوده باشد

### تهیه کننده :

آیدا عارف کارشناس بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان داراب

**مقدمه:** شنا یکی از ورزش ها و سرگرمی های بسیار مناسب برای کلیه افراد در سنین مختلف ، به ویژه در فصل گرما محسوب می شود اما همین ورزش مفرح میتواند مشکلاتی برای سلامتی ما در پی داشته باشد . آب استخر ، در اثر اضافه شدن موادی از بدن شناگران (مانند مو، چربی ، میکروب های دستگاه تنفس و گوارش و سایر باکتری های مضر و مواد زاید موجود در روی پوست آلوده میشوند . پس محل بسیار مناسبی برای آلوده شدن عده زیادی از مردمی است که از آب استخر ها استفاده می کنند .

- همچنین قبل از ورود به استخر و بعد از استفاده از استخر بدن خود را با آب گرم و صابون بشویید تا از آلودگی های احتمالی پیش گیری بعمل آید .
- برای حفظ سلامت خود کمتر از ۸ ساعت پس از استفاده از استخر، بدن خود را به ویژه محل های چین خورده مانند لای انگشتان به ویژه انگشتان پا و زیر بغل را کاملا با آب و صابون بشویید .

## صاحبان استخرها چه مواردی را باید رعایت کنند؟

### کنند؟

- برای گندزدایی استخر بهتر است بطور مستمر از کلر استفاده شود زیرا کلر باقی مانده در آب آلودگی ثانویه را از بین می برد . همچنین نظافت اطراف استخر ها و تاسیسات ضروری است .
- مقدار کلر باقی مانده در آب استخر باید بین ۱ تا ۳ میلی گرم در لیتر باشد . ریختن وایتکس در آب استخر ها به منظور گند زدایی آب درست نیست و روش صحیح ، استفاده از کلر و پر کلرین بصورت استاندارد باید باشد .
- در چه حرارت آب استخر نباید از ۲۵ درجه سانتی گراد بیشتر باشد . همچنین در چه حرارت اطراف استخر نیز نباید بیش از ۵ درجه سانتی گراد گرم تر از آب استخر یا یک درجه سانتی گراد سردتر باشد
- آب استخر باید به دفعات برای تعیین کلر آزاد باقی مانده ، مورد آزمایش قرار گیرد . .

- موجودات ذره بینی در آب استخرها نباید از حد استاندارد فراتر روند. به همین دلیل آب استخرها باید بطور مرتب از لحاظ مقدار و نوع میکروب های موجود در آن بررسی آزمایشگاهی شود.
- از پذیرش مراجعان بیش از حد ظرفیت استخر بایستی جلوگیری بعمل آید.
- حوضچه اطراف استخر، محل های رخت کنی و دوش ها به طور مرتب نظافت و ضد عفونی شوند. میزان pH مناسب در استخر شنا بایستی ۷/۲-۸ باشد که بالاتر یا پایین تر بودن آن مشکلات پوستی و چشمی ایجاد می کند.
- شفافیت آب استخر باید به حدی باشد که یک صفحه سیاه و سفید به قطر ۱۵ سانتی متر در عمیق ترین قسمت استخر براحتی دیده شود.
- آب حوضچه پاشویه باید حاوی حداقل ۱۵ میلی گرم در لیتر کلر باشد تماس کوتاه مدت پا با آب حوضچه اطمینان کافی از گند زدایی کامل را نمی دهد بنابراین مکت چند ثانیه ای در آب حوضچه الزامی است.

## بیماریهای پوستی:

آب آلوده و غیر استاندارد استخرها بیماریها و ناراحتی های پوستی ایجاد میکنند مهمترین بیماریهایی که آب آلوده ایجاد می کند زگیل، قارچ و کچلی است که جزء همان بیماریهای قارچی محسوب میشود.

اما از طرف دیگر اگر برای جلوگیری از آلودگی آب کلر زیادی مصرف شود ممکن است در کسانی که زمینه آلرژی پوستی دارند در برابر این مقدار کلر، واکنش نشان داده و پوستشان خشک و خارش و اگزمای پوستی پیدا کنند.

## مشکلات پوستی رایج در میان شناگران:

- ۱- خشکی پوست از مشکلات شایع شناگران است علت آن حل شدن و از بین رفتن تدریجی چربی محافظ پوست است که گاهی با پوسته پوسته شدن و خارش همراه است این وضعیت با دوش آب گرم و داغ و ماندن در جکوزی داغ شدید تر می شود.
- ۲- التهاب پوست در اثر پوشیدن لباس شنا ممکن است استفاده طولانی مدت از مایوی تنگ و چسبان مشکلاتی را پدید آورد. در صورت رخ دادن مشکل باید به پزشک مراجعه کرد.
- ۳- جوش های جکوزی توسط باکتری سودوموناس ایجاد می شود این عارضه در افرادی دیده می شود که از جکوزی آب داغ استفاده می کنند.
- ۴- حساسیت پوست نسبت به وسایل شنا مانند عینک کلاه گوش گیر و ...
- ۵- تغییر رنگ مو گاهی از مواقع در استخر بوجود می آید و باعث سبز شدن موهای روشن می شود در این حالت میزان مس در آب استخر زیاد است که این امر ممکن است به علت اسیدی بودن آب استخر رخ دهد.
- ۶- گرآنولوم استخر شنا که این بیماری به علت فعالیت مایکو باکتریوم مارینوم اتفاق می افتد. در این

بیماری برجستگی های سطحی یا عمیق به رنگ بنفش تیره روی پوست زانوها و آرنج دیده می شود.

۷- قارچ های پوستی از قارچ های شایع پوستی، قارچ کف پا است. از آنجا که شناگران با پای برهنه راه می روند این بیماری به راحتی به دیگران منتقل می شود.



۸- بیماری های ویروسی زگیل پا و زونا از دیگر بیماریهای شایع است این بیماری توسط ویروس ایجاد می شود.

