

رهنمود های بهداشتی جهت استفاده از استخرهای شنای عمومی در فصل گرما



استخرهای شنای عمومی از جمله اماکنی هستند که در فصل گرما مورد توجه افشار مختلف مردم قرار می گیرند، شاید شما هم یکی از این افراد باشید که این محل را برای ورزش و تفریح انتخاب نمائید، بنابراین توجه به نکات زیر خالی از فایده نخواهد بود.

استخرهای شنای مناسبی برای انتقال بیماریهای عفونی و پوستی می باشند. استخرهای شنای عمومی به دلیل اینکه همزمان مورد استفاده افراد زیادی قرار می گیرند می توانند به وسیله عوامل مختلف آلوده شده و مخاطراتی را برای شناگران ایجاد نمایند. معمولاً منابع آب مورد استفاده جهت پرکردن استخر در ابتدا عاری از آلودگی می باشند، اما این استفاده کنندگان هستند که عوامل بیماری زا از جمله باکتری های پاتوژن و ویروس ها را وارد آب استخر می نمایند.

عوامل آلوده کننده عموماً از پوست، مو، دستگاه گوارش و دستگاه تنفس وارد آب استخر می شوند، بنابراین رعایت بهداشت فردی و نگهداری آب استخر در شرایط استاندارد و مطلوب و همچنین نظارت مضاعف ارگانهای مسئول به خصوص در فصول گرما حائز اهمیت می باشد.

مواردی که استفاده کنندگان از استخرها باید رعایت نمایند

۱- استفاده از لباس های شخصی مخصوص شنا

۲- شستشوی کامل بدن با شوینده قبل از ورود و بعد از خروج از استخر

۳- جلوگیری از ورود آب به دهان و بلعیدن آب

۴- آموزش به کودکان برای جلوگیری از ادرار کردن در آب

۵- عدم استفاده افراد دارای بیماریهای گوارشی و عفونی تا دو هفته پس از بهبودی از استخرهای عمومی .

هشدار: هرگز از نهرها و جویها جهت شنا استفاده نکنید زیرا این اماکن دارای آلودگیهای فیزیکی، شیمیایی و میکروبی بسیار بالایی هستند و مانند استخرهای شنا، گندزدایی و کنترل نمی شوند بنابراین از نظر انتقال بیماریها برای انسان بسیار

مخاطره آمیز می باشند.

مواردی که متصدیان نگهداری و راهبری استخرها باید رعایت نمایند

۱- شفافیت آب استخرها

سیستم های فیلتراسیون استخرها باید طوری طراحی شده باشند که ذرات معلق ورودی به آب استخر را به صورت مطلوب حذف نمایند این سیستم ها باید به گونه ای لایه بندی شده باشند تا اندازه منافذ مورد نیاز جهت حذف ذرات معلق را تامین نمایند و قادر باشند در مدت ۴ تا ۶ ساعت کل حجم آب استخر را سیرکوله نمایند. (شستشوی معکوس فیلترها در زمان مناسب ضروری است) در صورتی که عمل فیلتراسیون در آب استخر بطور مناسب انجام نشود علاوه بر ایجاد ظاهر نامناسب در آب استخر (کدورت)، عمل گندزدایی نیز دچار اختلال خواهد شد، بنابراین از نظر بهداشتی نیز بسیار حائز اهمیت می باشد.

۲- PH (درجه اسیدی و بازی)

مطلوب ترین PH برای آب استخرهای شنا ۷/۴ تا ۷/۶ و حدود مجاز آن ۷/۲ تا ۸ می باشد. در صورت بالا رفتن PH از حد ۷/۶ باید از اسید (HCL رقیق) و در صورت پایین آمدن آن از ۷/۴ باید از سود (بیکربنات سدیم) برای متعادل کردن PH استفاده نمود.

۳- گندزدایی آب استخرها

برای گندزدایی آب استخرهای شنا از روش های مختلفی مانند استفاده از مواد شیمیایی (کلر، برم و ید)، ازن زنی و اشعه ماورای بنفش استفاده می گردد. اما معمولاً این امر در کشور ما بوسیله تزریق کلر انجام می شود.

میزان تزریق کلر به آب استخرها باید به گونه ای باشد که کلر آزاد موجود در آب بین ۱ تا ۳ میلی گرم در لیتر باشد (در حالت عادی بهتر است همواره ۲ میلی گرم در لیتر رعایت شود).

تذکر ۱: البته این مسئله بدان معنی نیست که کلر زنی با این مقدار قادر است کلیه عوامل

آلودگی را از بین ببرد بلکه رعایت مسائل ایمنی هنگام استفاده از آب استخر همواره به قوت خود باقی است.

هشدار: در هنگام شرایط اضطراری مانند همگیری بیماریها (اپیدمی) و بروز بلایای طبیعی، میزان باقیمانده مواد گندزدا باید حداکثر میزان پیشنهاد شده باشد، همچنین انجام آزمایشات دوره ای می بایست با دقت و توجه بیشتر انجام شود.

تذکر ۲: در حال حاضر گزارشی مبنی بر انتقال ویروس آنفلونزای خوک (H1N1) توسط آب آشامیدنی یا آب استخر آلوده وجود ندارد ولی میزان باقیمانده کلر آزاد ۳-۱ میلی گرم در لیتر در آب استخر و ۵-۲ میلی گرم در لیتر در آب جکوزی جهت نابودی ویروس کفایت می کند.

۴- حوضچه کلر در مدخل ورودی استخر

میزان کلر آزاد در حوضچه کلر ورودی جهت گندزدایی پاها و پوش ها نباید کمتر از ۱۵ میلی گرم در لیتر باشد.

۵- جلوگیری قاطع از ورود افراد مبتلا به

بیماری های جلدی (پوستی)

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری هنگام ورود به استخرهای شنای عمومی توسط مسئولین استخر قابل شناسایی نمی باشند ولی ضروری است که مسئولین از ورود افرادی که دارای زخمهای پوستی و هرگونه عوارض و ضایعاتی که بصورت چشمی قابل دیدن هستند، جلوگیری نمایند.

۶- جلوگیری قاطع از ورود مواد خوراکی توسط شناگران

مواد غذایی در هنگام خوردن می تواند به همراه خود آلودگیهای محیط استخر را وارد دستگاه گوارش انسان نماید ویا آثار و بقایای آن منشاء آلودگی در محیط استخر گردد.

۷- جلوگیری از ورود افراد با لباسهای معمولی و نامناسب

این مسئله بسیار مهم بوده و یکی از مهمترین راههای انتقال عوامل بیماری زا می باشد که ضروری است با قاطعیت با آن برخورد شود.