

## نکات بهداشتی استخر



استخرهای عمومی به راحتی می توانند برخی بیماری ها را انتقال دهند. آب محیط عالی برای انتقال و رشد موجودات ذره بینی بیماری زایی است که عامل بیماریهایی از قبیل اسهال آمیبی و باسیلی، هپاتیت، تبخال، ورم ملتحمه چشم و غیره می باشد. این قبیل موجودات میکروسکوپی، محیط های گرم و مرطوب همراه با غذای کافی را ترجیح می دهند.

موارد ذیل در استخری با مراقبت ضعیف ممکن است وجود داشته باشد:

- عفونت های ویروسی و قارچی، مثل عارضه خارش پای شناگران که یک بیماری قارچی پوست است.
- عفونت چشم، گوش، گلو و بینی
- عفونت های بخش فوقانی تنفسی
- عفونت های روده ای

تا شیشه ای مناسب با نمره چشم های شان را داخل فریم بیندازد تا در زمان شنا از آن استفاده کنند. قبل از خرید، حتما عینک را به چشم های تان بزنید. عینک شنا باید فریمی مناسب و شیشه ای صاف داشته باشد تا در زاویه دید اختلال ایجاد نکند. گوش گیر: خیلی ها فکر می کنند یک کلاه شنای خوب جایگزین مناسبی برای گوش گیر هم است اما این باور صحیح نیست چون تنها با این وسیله می توانید جلوی نفوذ کامل آب به گوش های تان را بگیرید؛ به خصوص اگر گوش هایی حساس دارید. همچنین بعد از شنا حتما گوش های تان را تمیز کنید و با باد ملایم سشوار آنها را خشک کنید.

درضمن توجه داشته باشید زیر دوش و اطراف استخر حتما دمپایی به پا داشته باشید و کم خطر ترین نوعی را که منجر به سر خوردن نمی شود تهیه کنید.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی

- در صوت ابتلا به سرما خوردگی و یا هر نوع بیماری عفونی یا پوستی واگیر بایستی از ورود به استخر تا رسیدن به سلامتی کامل خودداری کنید.
- هر شناگر باید از وسایل شنای اختصاصی و تمیز خود استفاده نماید ( مایو ، کلاه ، حوله ، عینک ، گوشی ..)

## وسایل مورد نیاز برای ورود به استخر

مایو: مایو حساسیت پوستی کمی ایجاد می کند اما هستند کسانی که با پوشیدن لباس شنا هم پوست شان قرمز و ملتهب می شود. بهترین انتخاب برای لباس شنا که حساسیت کمتری برای پوست ایجاد می کند مدل هایی است که درصد نخ بیشتری دارند. کلاه: ابعاد کلاه شنا بسیار مهم است. کلاه شنا نباید خیلی تنگ باشد که سر را تحت فشار قرار دهد. همچنین باید موها را کامل بپوشاند تا از آن بیرون نزنند. کلاه آب استخر موهای تان را کدر و خشک می کند؛ به همین خاطر کلاه از آن وسایلی است که هر شناگر حرفه ای یا غیر حرفه ای باید یکی از آن را داشته باشد. عینک شنا: حتی اگر چشم هایی سالم دارید باز هم باید از یک عینک مناسب مطابق با فرم صورت تان استفاده کنید. در غیر این صورت کله و انواع قارچ های موجود در آب به چشم های تان آسیب می زند. بسیاری از افرادی که چشم هایی ضعیف دارند با تهیه یک عینک شنای مناسب و سپردن آن به یک عینک ساز از او می خواهند

آب استخرهای شنا نه تنها دریافت کننده مواد دفعی بدن نظیر موکوس بینی، بزاق دهان و عرق می‌باشد، بلکه چنانچه رفتن به دستشویی و عمل دوش گرفتن با آب گرم و صابون زدن در جایگاه ویژه در محوطه استخر و قبل از ورود به آب صورت نگیرد، آثار مواد دفعی مدفوعی، ادرار و پوست مرده و آلودگی‌های محل کار یا خیابان که بر روی پوست بدن نشسته‌اند، همچنین مایع‌های دستشویی بدن، روغن‌ها، کرم‌ها و دیگر آلاینده‌ها نیز به آب وارد می‌شوند و بهداشت آب و سلامت شناگران را به مخاطره خواهند انداخت.



همچنین در صورتیکه افراد مبتلا به اسهال بوده اند بایستی تا بهبودی کامل از رفتن به استخر خودداری نمایند زیرا انواع اسهال‌ها مانند اسهال میکروبی، ویروسی و انگلی از راه آب قابل انتقال می‌باشد. همچنین مبتلایان به زردی از نوع هپاتیت A تا بهبودی کامل بایستی از شنا در استخر خودداری نمایند زیرا ویروس آن از راه آب قابل سرایت به دیگران می‌باشد.

در مورد خانم‌ها چنانچه دچار ترشح یا خارش و یا هر گونه ناراحتی زنان و موقع قاعدگی آن‌ها باشد بایستی از رفتن به استخر خودداری نمایند زیرا هم سبب آلودگی آب استخر می‌گردند و هم باعث آلودگی بیشتر خود آن‌ها به میکروب‌های جدید می‌گردد زیرا در هنگام عادات ماهیانه دستگاه تناسلی زن آسیب پذیرتر از سایر مواقع می‌باشد.

### قابل توجه شناگران



- قبل از ورود به استخر بدن خود را با یک شوینده مناسب شستشو دهید.
- قبل از ورود به استخر پای خود را در داخل حوضچه کلر قرار دهید.
- به همه کسانی که به استخر می‌روند توصیه می‌شود پیش از ورود به استخر مثانه خود را تخلیه کنند. پس از هر بار توالت، قبل از ورود به استخر و بعد از اتمام شنا با آب و صابون بدن

خود را بشوئید تا از ابتلای احتمالی به آلودگی پیشگیری شود.

- از تف کردن، مضمضه کردن آب، شستن و خارج کردن ترشحات بینی و... خودداری کنید.
- هنگام شنا کردن خلط گلوی خود را به آب استخر وارد نکنید. ترجیحاً هنگام ابتلاء به بیماری توأم با خلط عفونی، به شنا نپردازید.
- اگر بیماری پوستی از قبیل بیماری‌های قارچی قابل سرایت دارید به هیچ عنوان به استخر عمومی مراجعه نکنید.
- بعد از استخر نیز بدن خود را شستشو دهید.
- قبل از ورود به استخر حتماً بایستی بینی و مثانه خود را تخلیه نمایید.
- بعد از دوش گرفتن و قبل از ورود به محوطه استخر، حتماً بایستی از حوضچه ضد عفونی عبور نمایید.
- از خوردن و آشامیدن در استخر شنا بپرهیزید.

