



Recreational Water Illnesses (RWIs)

什么是娱乐用水疾病 (RWI)?

娱乐用水疾病 (RWI) 是指由可在污染水中生存的病菌造成的感染。游泳池、热水浴池、水上乐园、戏水区、互动喷泉、湖泊、河流或海洋中都可能含有这些病菌。这些病菌可引起腹泻或肺、眼、耳、胃、皮肤、鼻子或喉咙感染。

娱乐用水疾病 (RWI) 如何传播?

游泳者不仅与使用泳池的每个人共用了水，还共同接触了其中的病菌。平均来说，人们擦完屁股之后，还会残留约 0.14 克的粪便，这可能会使水受到污染。此外，如果有人拉肚子，他们的粪便可能会含有数百万的病菌。这意味着，只要有一个人拉肚子，就很容易污染大型游泳池或水上乐园的水。即使呛到一点点污染水也可能使您生病。记住，氯不会立即杀死病菌。一些病菌，如隐孢子虫极度耐氯。

谁最容易患娱乐用水疾病 (RWI)?

感染 RWI 后病情更容易严重的人群包括儿童和孕妇。免疫系统功能低下的人群（如艾滋病患者），接受过器官移植的个人，或者进行过特定类型化疗的人群也有患重病的风险。

健康游泳的措施

这里有一些简单而有效的健康游泳措施，**所有的游泳者**在每次游泳时可以采取这些措施保护自己、家人和朋友不患娱乐用水疾病：

确保水可以安全游泳！

留心察看表明水中不能安全游泳的标志或通知！

湖泊、河流和海洋可能受污水外溢、动物粪便和雨水径流带来的病菌污染。一些常见的病菌还可以在咸水中生存很长一段时间。戏水区（如互动喷泉或喷雾公园）变得越来越普遍。人们可能不会意识到，这些区域的水在重复使用。喷淋水会将任何污染物（例如，腹泻物、呕吐物和灰垢）冲进蓄水区，然后再次喷出。结果是，水可能被污染并使人患病。

不要让大小便、汗水、灰垢进入水中！

- 如果您拉肚子，请不要入水
- 入水之前先冲澡
- 不要在水中大小便
- 不要呛到水

每一个小时——所有人都出水！

- 带孩子上厕所
- 检查尿布，在浴室或换尿布区更换尿布，不要在泳池旁边换，以免病菌进入泳池
- 重新涂抹防晒霜
- 喝大量液体

如果您自己有泳池或热水浴池，入水之前检查游离氯水平和 pH 值

- 泳池：适当的游离氯水平（1 - 3 mg/L 或百万分率 [ppm]）以及 pH 值（7.2 - 7.8）能最大限度地提高杀菌力。
- 热水浴池/温泉：适当的消毒剂水平（氯 [2-4 百万分率或 ppm] 或溴 [4 - 6 ppm] 和 pH [7.2 - 7.8]）能最大限度地提高杀菌力。
- 大多数超市、五金店和游泳用品商店都会卖游泳池试纸。

