



Bệnh do giải trí dưới nước (RWIs)

Các bệnh do giải trí dưới nước (RWIs) là gì?

Các bệnh do giải trí dưới nước (RWIs) là sự nhiễm trùng do vi khuẩn sống ở trong nước nhiễm bẩn. Những vi khuẩn này có thể thấy trong các hồ bơi, các địa điểm tắm nước nóng, công viên nước, các khu vực vui chơi với nước, các đài phun nước, các hồ nước, sông, hoặc biển. Các vi khuẩn này có thể gây tiêu chảy hoặc nhiễm trùng phổi, mắt, tai, bao tử, da, mũi hoặc cổ họng.

Các bệnh do giải trí dưới nước (RWIs) lây lan như thế nào?

Những người đi bơi không chỉ sử dụng chung nguồn nước mà còn chung cả những vi khuẩn trong nước với tất cả những người khác đang cùng sử dụng hồ bơi đó. Trung bình, mỗi người vẫn còn khoảng 0.14 gram phân ở hậu môn, mà khi rửa trôi, có thể làm ô nhiễm nguồn nước đó. Ngoài ra, khi có người nào đó mắc bệnh tiêu chảy, thì phân của họ có thể mang hàng triệu vi khuẩn. Như vậy có nghĩa là chỉ một người bị tiêu chảy có thể dễ dàng làm ô nhiễm nguồn nước của một bể bơi lớn hoặc một công viên nước. Khi nuốt dù chỉ một lượng nhỏ nước nhiễm bẩn đó cũng có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy nhớ rằng clo không diệt được vi khuẩn ngay lập tức. Một số vi khuẩn, như *Cryptosporidium* (hoặc "Crypto"), kháng clo rất mạnh.

Những ai dễ mắc Bệnh Do Giải Trí Dưới Nước (RWI) nhất?

Những người có nguy cơ lớn mắc các bệnh nghiêm trọng do giải trí dưới nước là trẻ em và phụ nữ mang thai. Những người có hệ thống miễn dịch yếu như những người mắc bệnh AIDS, những người được cấy ghép nội tạng, hoặc những người đang được điều trị bằng hóa học liệu pháp cũng có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng.

Những Biện Pháp Để Đi Bơi Lành Mạnh

Sau đây là vài cách đi bơi dễ dàng và hiệu quả mà **tất cả mọi người** có thể áp dụng mỗi khi đi bơi để giúp bảo vệ bản thân, gia đình, và bạn bè khỏi những căn bệnh do giải trí dưới nước:

Hãy Chắc chắn nguồn nước đó an toàn cho bơi lội!

Chú ý những dấu hiệu hoặc cảnh báo có thể cho thấy nguồn nước không an toàn cho bơi lội! Các sông, hồ và đại dương có thể bị nhiễm khuẩn từ các nguồn nước thải, chất thải của gia súc, và nước tràn do mưa lớn. Một số loại vi khuẩn thông thường cũng có thể sống trong thời gian dài trong nước mặn. Những khu vực vui chơi với nước như các đài phun nước, hoặc những công viên phun nước xuất hiện ngày càng nhiều. Mọi người có thể không biết rằng nước trong các công viên này là nước tái sử dụng. Các vòi phun nước sẽ đổ bất kỳ chất ô nhiễm nào (như tiêu chảy, chất nôn, và các chất bẩn) xuống nơi chứa nước bên dưới và sau đó lại được phun lên. Kết quả là, nguồn nước đó có thể bị nhiễm bẩn và khiến mọi người bị bệnh.

Không tiểu tiện, đại tiện, đem mồ hôi và các chất bẩn xuống nước!

- Không xuống nước nếu quý vị đang bị tiêu chảy
- Tắm tráng trước khi xuống nước
- Không tiểu tiện hoặc đại tiện trong nước
- Không nuốt nước hồ bơi

tiếp tục

Giải lao mỗi tiếng một lần!

- Đưa trẻ em vào nhà vệ sinh giải lao
- Kiểm tra tã bỉm, và thay tã trong nhà vệ sinh hoặc khu vực thay tã, không thay bên bể bơi để vi khuẩn không thâm nhập vào bể.
- Bôi lại kem chống nắng
- Uống nhiều chất lỏng

Nếu quý vị có bể bơi hoặc nơi tắm nước nóng riêng, hãy kiểm tra mức clo tự do và pH trước khi xuống nước

- Bể bơi: Mức clo tự do phù hợp (1-3mg/L hoặc phần triệu [ppm]) và pH (7.2-7.8) có khả năng diệt khuẩn mạnh nhất.
- Tắm nước nóng/spa: Mức sát trùng phù hợp (2-4 phần triệu hoặc ppm) hoặc brom [4–6 ppm] và pH [7.2–7.8] có khả năng diệt khuẩn mạnh nhất.
- Phần lớn các cửa hàng bách hóa, các cửa hàng bán dụng cụ và các cửa hàng bán đồ dùng cho bể bơi đều có bán các que thử nước bể bơi.

