



جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة التوعية الصحي ٧١

سبل الراحة

في أحواض السباحة



الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

- حساب الصدقات رقم ١١٠٢٠١٠٧٥٠٣
- حساب الزكاة ١١٠١٠٠٤٢٥٨٠
- حساب الإغاثة رقم ١١٠١٠١٣٥٥٥٤
- بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهم معنا في

وتفنية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لتبليغ التبرعات الصحية وبوسترات التوعية
قال تعالى « وعلّموا على الدم والشفوف »
رقم الحساب ١١٠٢٠١٩٣٨٨٦ - بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إعانة المرضى

السباحة نوع من أنواع الرياضة البدنية المفيدة التي حث عليها الإسلام ، يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أولادكم السباحة والرمية وأن يثبوا على الخيل وثباً) وهي من أنواع الرياضة التي تنشط العضلات وتساعد على الشعور بالإسترخاء وهي ممتعة للصغير والكبير والرجل والمرأة حتى الحوامل منهن يمكنهن ممارسة الرياضة.

يتكون حمام السباحة من ثلاثة مكونات رئيسية:



- ١- الحوض وملحقاته.
- ٢- غرف تغيير الملابس ودورات المياه.
- ٣- غرف التشغيل والتعقيم.

أثرها على الصحة:

ولما كانت حمامات السباحة أماكن عامة

يرتادها كثير من الناس فهي مصادر ذات أثر على الصحة وهناك العديد من العوامل يجب أن نضعها في الاعتبار عندما نستخدم حمامات السباحة وهي: العدوى والإصابات والحوادث والفرق.

العدوى والتلوث: لعل ذلك العامل هو الأهم إذ أنه يمكن أن تنتقل العدوى لمستخدمي أحواض السباحة عن طريقيين:

١- عن طريق الإنسان: بانتقال الميكروبات من الشخص المريض إلى الشخص السليم، إما عن طريق الجهاز التنفسي مثل حالات التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الخارجية والوسطى والتهاب الحلق والتهابات ملتحمة العين. أو عن طريق الجلد مثل التقيحات الجلدية والفطريات الجلدية. أو عن طريق الإفرازات والإخراجات من بول وبراز وتنتج الإصابة عن الإبتلاع العارض لمياه حمام السباحة الملوثة فإذا كان طفل ما يعاني من الإسهال فإنه يمكن أن يلوث ماء الحوض بسهولة.

٢- عن طريق مياه الحوض: إذ يمكن أن يكون الماء وسيلة لنقل العدوى بالميكروبات المختلفة مثل الالتهاب الكبدي (أ) وحميات التيفوئيد والباراتيفوئيد وكذلك شلل الأطفال. إن السلوكيات الصحية بحمام السباحة تحميك وتحمي أولادك من الأمراض. وتساعد على الوقاية من الحوادث والمسئولية في ذلك مسئولية مشتركة فهي لا تقع عليك فحسب، وإنما تقع على مستخدمي حمامات السباحة ، والمسئولين عليها ومراكز الصحة الوقائية التابعة لوزارة الصحة.

نصائح وإرشادات لمستخدمي أحواض السباحة:

تعليمات للمحافظة على نظافة الحوض:

- ١- الذهاب إلى دورة المياه ثم الاستحمام الجيد بالماء والصابون قبل استخدام الحوض.
- ٢- يجب على الإناث لبس غطاء الرأس أثناء استخدام الحوض.
- ٣- يمنع تناول الأطعمة والمشروبات أو إلقاء المخلفات داخل منطقة الحوض.
- ٤- يجب عدم دهن الجسم بالزيوت.

تعليمات واحتياطات للوقاية من الأمراض المعدية:

- ١- الفحص الطبي سواء في بداية الاشتراك في حمام السباحة أو بصفة دورية للتأكد من الخلو من الأمراض الجلدية والتنفسية والمعدية.
- ٢- عدم استخدام حوض السباحة في حال الإصابة بتلك الأمراض، فلتدع طفلك يستخدم حوض السباحة وهو مصاب بالإسهال، خاصة الأطفال الذين يرتدون الحفاضات إذ أنه يمكن أن تنتقل الميكروبات منه إلى الماء فيصاب به الآخرون.
- ٣- خذ طفلك إلى دورة المياه بين الحين والآخر ولا تنتظر طلبه للذهاب فقد يكون ذلك متأخراً.
- ٤- غير حفاظ الطفل في دورة المياه وليس عند حوض السباحة فإن الميكروبات تنتقل من الأسطح والأدوات ومن ثم تنقل المرض.
- ٥- قبيل النزول مباشرة إلى حوض السباحة يغمر المستخدم قدميه في حمام القدم.

٦- يجب عدم التبول أو البصق أو التبرز داخل الحوض أو حوله.

٧- حاول تحاشي دخول ماء الحوض إلى فمك.

٨- استخدم ملابس خاصة بالسباحة ومناشف خاصة وعدم استخدام متعلقات الغير.

نصائح وإرشادات للوقاية من الحوادث:

- ١- تجنب الاستحمام في غياب المنقذ أو غير أوقات الدوام الرسمي.
- ٢- تجنب القفز في الماء في الجانب الضحل (غير العميق).
- ٣- تجنب القفز من المكان المخصص للمبتدئين.
- ٤- تجنب النزول للاستحمام بعد الأكل مباشرة.
- ٥- تجنب الركض أو التدافع داخل منطقة الحوض أو حولها.
- ٦- راقب طفلك باستمرار وتذكر أنه قد يفرق في ثوان أو حولها دون الانتباه إليه.
- ٧- حافظ على طفلك من حروق الشمس الخطيرة فإنها رغم قلتها قد تكون عامل خطورة لسرطان الجلد.

على مسؤولي حمامات السباحة:

- ١- الصيانة المستمرة ونظافة الحوض وما حوله .
- ٢- إضافة المحاليل المطهرة مثل الكلور وبيرومجنات البوتاسيوم وغيرها.
- ٣- توفير السلامة في السلالم ومكان القفز وإيجاد مساقات جانبية وتوفير أطواق النجاة.
- ٤- تعليق تعليمات للمستحمين بخط كبير وواضح في مكان بارز.
- ٥- تثبيت أوقات الدوام بالحمام ومواعيد تواجد المدرب المسئول وفتحي التشغيل .
- ٦- توفير صندوق للإسعافات الأولية سهل الاستخدام عند الحاجة.
- ٧- توفير أجهزة قياس نسبة الكلور وتسجيل ذلك في سجلات خاصة .
- ٨- ضرورة إثبات هل يتم تطهير مياه الحوض يدوياً أم آلياً مع التغذية المستمرة بمحلول الكلور.

٩- إثبات حالة غرفة التشغيل وسلامة كفاءة الأجهزة والكيمائيات المستخدمة (خاصة المرشحات الرملية وجهاز ضخ الكلور ونوع الكلور المستخدم) مع التأكيد على استمرار دورة التشغيل طوال ٢٤ ساعة.

حمام القدم:

إن القواعد الصحية لاستخدام حمامات السباحة العامة منها والخاصة التي بالمساكن تحتم استخدام حمام القدم وذلك للوقاية من الإصابة بالفطريات المختلفة التي تصيب أقدام البالغين من مستخدمي أحواض السباحة ولقد أثبتت الأبحاث أن الفطريات تتكاثر وتتراكم في منطقة القاع من أحواض السباحة التي لا يراعى فيها الإشتراطات الصحية حيث أن تلك الفطريات لا تتأثر باستخدام الأوزون أو الكلورين.

وهناك اتجاه في الوقت الحالي لعمل قناة دائرية حول حوض السباحة بحث يغمس أي مستخدم للحوض قدميه قبل النزول ومن الجدير بالذكر أن كثيراً من الدراسات أثبتت أن اهمال استخدام حمامات القدم يؤدي إلى توطن هذه الإصابات وظهور أوبئة صغيرة بين مستخدمي أحواض السباحة.

ومن المواد المستخدمة لتعقيم حمام القدم: برمنجنات البوتاسيوم؛ وهي مادة على شكل سائل ذات تركيز ١٪ ، ٠.١٪ وتستخدم بتخفيفها بالماء عشرة مرات.

المقام والإجراءات التي تقوم بها الصحة الوقائية:

١- المرور بصورة دورية على حمامات السباحة.

٢- كتابة تقارير مفصلة عنها تشمل :

♦ الإشتراطات الصحية الخاصة بإضافة الكيمائيات المستخدمة للمياه وخاصة أجهزة إضافة الكلور وسلامة تشغيلها وضبطها وسلامة نظافة حمام القدم ومرافق الحمام.

♦ فحص العاملين والمسؤولين عن الحمام.

♦ المرور على الكافتيريا الموجودة وفحص العاملين بها والتأكد من خلوصهم من الأمراض وحملهم لشهادات صحية سارية المفعول.