

هل تنوي الذهاب للسباحة اليوم؟

السباحة في مسطحات المياه الطبيعية يُمكن أن تكون منعشة ومثيرة، وخاصةً في شواطئ أوتاوا التي تخضع للمراقبة. ومع ذلك، فإن المياه المفتوحة تتطوي على مخاطر يجب الحذر منها، مثل البكتيريا المُتواجدة في البيئة الطبيعية، والأحوال الجوية، ومخاطر أخرى غير ظاهرة؛ ولذلك يجب عليك التعرف على هذه المخاطر حتى يتسنى لك قضاء وقت آمن وممتع.

التعرف على المخاطر قبل السباحة

- الأحوال الجوية العنيفة: قد تشكل الصواعق، والرياح العاتية، والأمطار الغزيرة عوامل خطورة.
- الأمطار الغزيرة: يمكن أن يؤدي المطر إلى انجراف الملوثات إلى المياه، مما يزيد من احتمالية احتوائها على مستويات عالية من البكتيريا.
- حالة الشاطئ: قد تؤدي كثرة تواجد الطيور، أو الأسماك النافقة، أو الطحالب، أو القمامة إلى زيادة احتمالية احتواء المياه على مستويات عالية من البكتيريا.
- المياه العكرة: يمكن للرياح والأمواج العاتية أن تجعل المياه عكرة مما يحجب المخاطر ويحفز نمو البكتيريا.
- الجروح أو الإصابات المفتوحة: البكتيريا قد تلوث الجروح أو الإصابات المفتوحة.

الوقاية الصحية أثناء السباحة وبعدها

- قبل السباحة: يجب أن يذهب الأطفال إلى دورة المياه، وذلك للحد من التلوث.
- أثناء السباحة: حافظ على رأسك مرتفع عن سطح الماء وتجنب ابتلاعه.
- بعد السباحة: اغسل يديك بالصابون أو استخدم معقم اليدين، وقم بالاستحمام وتجفيف أذنك.

مراقبة مياه الشاطئ

ما هي المراقبة؟

تراقب دائرة الصحة العامة في أوتاوا (OPH) مستوى جودة المياه من خلال أخذ عينات من مياه الشواطئ الخاضعة للإشراف؛ وذلك طوال أشهر الصيف.

يقوم مختبر الصحة العامة بالمقاطعة بتحليل العينات لقياس نسبة البكتيريا الإشريكية القولونية (الإيكولاي). حيث يشير ارتفاع مستويات بكتيريا الإشريكية القولونية عن 200/ لكل 100 مل إلى وجود كائنات ضارة أخرى، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض جراء التعرض للمياه.

الانتقال من الاختبار اليومي إلى الاختبار الأسبوعي

ابتداءً من عام 2025، ستقوم دائرة الصحة العامة في أوتاوا بتحليل عينات المياه أسبوعيًا بدلاً من يوميًا؛ حيث يتفق هذا التعديل مع النهج الذي تتبعه معظم دوائر الصحة العامة في أونتاريو وهيئة العاصمة الوطنية.

ما هي الأسباب التي أدت إلى هذا التعديل؟

يستغرق الحصول على نتائج العينات اليومية من 18 إلى 24 ساعة، وهي بذلك تعطي نتائج لا تعكس الوضع الحالي. ويمكنك اتخاذ قرار أصوب بخصوص السباحة إذا ما قمت بالتركيز على الظروف الحالية (مثل الأحوال الجوية والمياه العكرة).

للمزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامتك عند ارتياد شواطئ أوتاوا، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

OttawaPublicHealth.ca/Beaches أو امسح كود الاستجابة السريعة.