



今天想要游泳吗？

到大自然的水域中游泳会让人心旷神怡并且令人兴致盎然，尤其在渥太华，民众可以前往有救生员的沙滩戏水。然而，民众到开放水域仍需要考虑风险，例如野生动物所携带的细菌、天气状况和一些隐藏的危害。为能确保安全并度过愉快的时光，了解这些风险是非常重要的。

游泳前须注意的风险

- **恶劣天气：** 闪电、大风和大雨可能很危险。
- **大雨：** 雨水会将污染物冲入水中，使水域中更容易出现较高的细菌量。
- **沙滩状况：** 许多鸟类、死鱼、藻类或垃圾可能会使水中更容易出现较高的细菌量。
- **浑浊的水：** 大风和大浪会使水变得浑浊，遮蔽危险物并将细菌搅起。
- **割伤或开放性伤口：** 细菌可以感染身上开放性切口或伤口。

游泳期间和游泳后保护您的健康

- **游泳前：** 带孩子去上洗手间以减少污染。
- **游泳时：** 保持头部露出水面，避免将水吞下。
- **游泳后：** 用肥皂洗手或使用免洗手消毒液、淋浴并擦干耳朵。

沙滩水质监测

这是什么？

渥太华卫生局（OPH）于夏季在有救生员的沙滩采集水样以监测水质。

省公共卫生实验室对样本进行分析，以检查大肠杆菌。大肠杆菌含量每 100 毫升超过200 个可能表明存在其他有害生物，这会增加因戏水而生病的风险。

从每日测试更改为每周测试

从 2025 年开始，OPH 将每周采集一次水样，而不是每天一次。这一改变与安大略省大多数公共卫生单位和国家首都委员会所采取的方法一致。

为什么会有这样的改变？

每日所采集的样品需要 18 到 24 小时来处理才能得到结果，如此无法确实反映当前状况。你可以借由关注当前条件（如天气、水的浑浊度），来获取更多的信息，从而决定是否游泳。

有关更多如何在渥太华沙滩保持安全的信息，请造访：

OttawaPublicHealth.ca/Beaches 或扫描二维码。

