

امروز داری به شنا کردن فکر می کنی؟

شنا کردن در آب های طبیعی می تواند نشاط آور و هیجان انگیز باشد، به خصوص در سواحل تحت نظارت اتاوا. با این حال، آب های آزاد خطراتی مانند باکتری های ناشی از حیات وحش، شرایط آب و هوایی و خطرات پنهان دارند، که باید در نظر گرفته شوند. مهم است که از این خطرات آگاه باشید تا از گذراندن اوقاتی امن و لذت بخش اطمینان حاصل کنید.

قبل از شنا، خطرات آن را بشناسید

- **هوای نامساعد:** رعد و برق، باد شدید و باران شدید می تواند خطرناک باشد.
- **باران شدید:** باران می تواند آلاینده ها را در آب بشوید و احتمال وجود سطوح بالای باکتری را در آب افزایش دهد.
- **شرایط ساحل:** بسیاری از پرندگان، ماهی های مرده، جلبک ها یا زباله ها ممکن است سطح بالایی از باکتری را در آب ایجاد کنند.
- **آب کدر:** بادهای شدید و امواج می تواند آب را کدر کند، خطرات را پنهان کند و باکتری ها را تحریک کند.
- **بریدگی ها یا زخم های باز:** باکتری ها می توانند بریدگی ها یا زخم های باز را آلوده کنند.

در حین شنا و بعد از آن از سلامت خود محافظت کنید

- **قبل از شنا:** برای کاهش آلودگی، کودکان را به توالت ببرید.
- **در حین شنا:** سر خود را بیرون از آب بالای آب نگه دارید و از قورت دادن آب خودداری کنید.
- **بعد از شنا:** دست ها را با صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید، دوش بگیرید و گوش های خود را خشک کنید.

پایش آب ساحل

پایش آب ساحل چیست؟

بهداشت عمومی اتاوا (OPH) کیفیت آب را با نمونه برداری از سواحل تحت نظارت در طول ماه های تابستان کنترل می کند.

نمونه ها توسط آزمایشگاه بهداشت عمومی استان برای بررسی باکتری E. coli تجزیه و تحلیل می شوند. مقادیر بالای باکتری E. coli بیش از 200 در هر 100 میلی لیتر می تواند نشان دهنده وجود سایر موجودات مضر باشد که ممکن است خطر بیمار شدن بر اثر تماس با آب را افزایش دهد.

تغییر از آزمایش روزانه به آزمایش هفتگی

از سال 2025، سازمان بهداشت عمومی اتاوا OPH به جای نمونه برداری روزانه، به صورت هفتگی از آب نمونه برداری خواهد کرد. این تغییر مطابق با رویکردی است که بیشتر واحدهای بهداشت عمومی در انتاریو و کمیسیون ملی سرمایه (National Capital Commission) اتخاذ کرده اند.

چرا این تغییر انجام شده است؟

نتایج نمونه های روزانه بین 18 تا 24 ساعت زمان برای پردازش نیاز دارند و شرایط فعلی آب را بدرستی نشان نمی دهند. با تمرکز بر شرایط فعلی (وضعیت هوا و کدری آب)، می توانید تصمیم آگاهانه تری در مورد شنا کردن بگیرید.



برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمن ماندن در سواحل اتاوا، به وبسایت OttawaPublicHealth.ca/Beaches مراجعه کنید یا کد QR را اسکن نمایید.