

家居熱水浴缸和泳池：健康及安全貼士

Residential hot tubs and pools: Health and safety tips

使用熱水浴缸和泳池會產生哪些健康問題？

熱水浴缸和泳池可以成為許多細菌的滋生地，這些細菌會引發多種感染或疾病。退伍軍人桿菌屬

（*Legionella*）能引起可致命的退伍軍人症

（Legionnaires' Disease）；假單胞菌

（*Pseudomonas*）也會引起許多嚴重疾病，例如嚴重的皮疹、眼部和耳部感染及肺炎。

我如何才能確保水質安全？

如果您對泳池或熱水浴缸的維護狀況或水質沒有把握，請勿進入。「若有懷疑，請勿使用。」

為了使您的熱水浴缸及泳池盡可能安全舒適，您應考慮以下預防措施：

清潔和消毒

熱水浴缸和泳池的擁有者有責任確保這些設施的清潔，並確保用池水已經過正確消毒，以預防疾病傳播。保持適當的消毒劑濃度以確保水質清潔安全是非常重要的。氯和溴是最常用的消毒劑。熱水浴缸和泳池的使用次數越頻密，消毒劑的消耗也越快。

您應在使用前後檢查消毒劑濃度，如果濃度太低則應補充消毒劑。然後，在進水前應測試其濃以確保不會太高。即使熱水浴缸和泳池將閒置很長一段時間，維持消毒劑濃度也是很重要的。還須對衡量水質的其他重要指標進行測量，並在必要時進行調整，例如酸鹼度（pH 值）。請務必安全使用泳池用化學品並將其貯存在上鎖處，確保兒童接觸不到這些物質。您當地的泳池供應商或可提供水質測試服務，通過確定問題、瞭解應添加何種化學品及安全添加的方法與時間來幫助您正確地管控水質。

如需瞭解有關消毒劑和水質的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #27b 家居熱浴缸和泳池：水質安全](#)。

要保持熱水浴缸清潔，您應最少每月將水排乾並使用漂白溶液刷洗一次。如果使用人數較多、頻率較高，則應清潔得更頻繁。不過，您至少應按生產商指示的間隔時間進行清潔。過濾器及水泵系統要定期清潔和保養。

蒸氣會在熱水浴缸或泳池蓋下冷凝成水，成為許多細菌滋生的溫床。因此，您必須使用漂白溶液將蓋子下的積水抹去。

您可能將周邊物體表面及平台的細菌與污垢帶進水中，故須確保表面及平台清潔。使用熱水浴缸或泳池前，請確保您已淋浴或泡澡，並用肥皂清潔身體，這有助於保證病菌及身體油污不會進入池水中，從而減少消毒劑用量。

如果您有嘔吐症狀、腹瀉、未愈合的傷口或任何感染或疾病，應等到症狀消退至少 48 小時後再進入熱水浴缸或泳池。

水溫

熱水浴缸的水溫不應超過 40°C（104°F），孕婦使用時的安全水溫不應超過 38.9°C（102.0°F）。

長時間浸泡在熱水中可引發嚴重的熱疾病，例如噁心、眩暈或昏厥，甚至死亡。您應避免一次在熱水浴缸中逗留 10 分鐘以上，可在附近顯眼處擺放時鐘以提醒時間。

如您出現眩暈、昏厥、脈搏加快、心跳不規律、胃痛或手腳刺痛，請立即上水。

我如何才能確保泳池和熱水浴缸使用者的安全？

熱水浴缸或泳池的所有者有責任對其設施進行安全維護，確保沒有危害、潛在風險和其它危險，包括讓沐浴者瞭解所有風險。

泳者人數

所有熱水浴缸和泳池在設計上都只能容納一定人數同時共用。您應瞭解人數限制，避免超過。

兒童與看管

兒童使用熱水浴缸或泳池時，必須全程有人看護。大部分涉及兒童的熱水浴缸或泳池意外，都是在無人看管或看護人注意力分散的情況下發生的。即使只是一瞬間的不留神，也可能發生意外。

所有熱水浴缸和泳池都應採取一定的措施限制進入，以防溺水。您可以在此類設施周圍搭建柵欄或帶鎖的門閘。無人使用時，應將設施加蓋上鎖。

與成人相比，兒童更容易出現過度受熱的情況。切勿讓幼童（尤其是嬰兒）進入熱水浴缸或浴池中。他們體型太小難以調節體溫，會出現受熱過快的問題。

物理危害

對泳池和熱水浴缸的使用者來說，一直存在著因排水口的吸力而被困在水下的風險。您應將泳池的所有排水口都用正確建造並安裝的網隔封上，以預防此類意外。您應該知道水泵開關的位置，以便在需要時立刻關閉水泵。洗浴者不應將頭置於水下，以防頭髮或首飾被吸入排水口。

進出時小心，因為許多熱水浴缸都比較濕滑。小心選擇泳池及熱水浴缸周邊地面的鋪設材料，有些材質較易造成滑倒風險。

正確安裝的扶手可減少滑倒或跌倒的危險。您應確保扶手不會在水下把人困住。切勿頭朝下跳入熱水浴缸或很淺的泳池中，切記將腳先放入水中。

酒精和藥物

酒精和藥物會增加使用風險。大部分成人的泳池和浴缸意外都與酒精或藥物有關。

酒精飲品和某些藥物會使人困倦，並可降低身體對過度受熱的抵抗能力。

小心行走，不要奔跑

熱水浴缸和泳池四周非常濕滑，應禁止在池邊平台奔跑。

查閱更多使用泳池及熱水浴缸的簡單安全規則，請瀏覽 [HealthLinkBC File #39 游泳人士安全須知](#)

更多資訊

瀏覽 www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities，聯絡您當地公共衛生部門的環境衛生官員，瞭解更多有關使用泳池及熱水浴缸的健康及安全貼士。

如需瞭解有關正確維護及保養熱水浴缸的更多資訊，請聯絡您的設備服務提供者或製造商。

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 **130** 多種語言的翻譯服務。