

Havuzdan Bulaşan Hastalıklar

Havuz yoluyla bulaşan hastalıklar nelerdir?

- Yeterince temiz olmayan havuz sularından; mide ve bağırsak enfeksiyonları, üst solunum yolları enfeksiyonları; idrar yolu enfeksiyonu, kulak göz ve cilt enfeksiyonları geçebiliyor. Bunlar arasında ise tifo, kolera, basilli dizanteri, giardia, hepatit A ve mantar enfeksiyonları en sık karşılaşılan hastalıklar. Özellikle çocukluk döneminde ağız yolu ile bulaşan hepatit A, bu suların dışkıyla kirlenmesi sonucu aşılı olmayan çocuklara bulaşabiliyor.
- Hijyenik olmayan yüzme havuzları özellikle bayanlarda sık görülen idrar yolu enfeksiyonlarına da neden olabiliyor. Sık idrara çıkma, idrarda yanma ve sızlama, bazen kasıklara ve bele vuran ağrılar gelişebiliyor. İdrar yolu enfeksiyonundan korunmak için şeker içeriği düşük olmak kaydıyla bol sıvı tüketmek gerekiyor.
- Havuzlar; özellikle cilt hastalıkları bakımından oldukça riskli alanlar. Mantar ve bakteri enfeksiyonları ise bunlar arasında en sık rastlananlar. Özellikle vajinal mantarlar yaz aylarında büyük bir artış gösteriyor.
- Sık görülen diğer bir enfeksiyon da dış kulak yolunda meydana geliyor. Kulak ağrısı, dış kulak yolunda şişme, kulak akıntısı ve duyma azlığı ile kendini belli eden hastalığa özellikle çocuklarda daha sık rastlanıyor.

1. Sindirim Sistemi Enfeksiyonları

Havuzlardan bulaşan enfeksiyonların en başında sindirim sistemi enfeksiyonları ve özellikle ishaller gelmekte. Başta Rotavirüs, Hepatit A, Salmonella (Tifo), Shigella (Dizanteri), E. Coli (Turist İshali) olmak üzere çok çeşitli virüs ve bakteriler su sirkülasyonu ve klorlamanın yetersiz olduğu havuzlarda uzun süre canlılığını koruyabiliyor. Bu mikropları içinde barındıran havuz suyunun çok az miktarda yutulması ile bile bu hastalıklar başka kişilere bulaşabiliyor.

Nasıl Korunabiliriz?

Klorlamanın ve su sirkülasyonunun yeterli olmadığını düşündüğünüz havuzlara girmeyin. Havuzda kesinlikle su yutmamaya özen gösterin. Özellikle sakız çiğnerken su yutulabiliyor. Bu nedenle yüzerken sakız çiğnemeyin. Çocuk havuzu ve yetişkin havuzlarının ayrı olduğu tesisleri tercih edin.

2.İdrar Yolu Enfeksiyonları

İdrar yolu enfeksiyonları, genital mantar enfeksiyonları ve kadınlarda görülen vajinit de sık rastlanan ve oldukça rahatsız edici olabilen enfeksiyonlar olarak karşımıza çıkıyor. Bu enfeksiyonlar idrar yaparken yanma, sık idrara çıkma, bel ve kasık ağrısı, genital bölgede ağrı, kaşıntı ve akıntı gibi belirtilerle kendini gösterebiliyor.

Nasıl Korunabiliriz?

Islak mayo ile uzun süre oturmayın, mutlaka kurulanın. Havuzdan sonra en kısa sürede duş alarak temiz çamaşırlar giyin. Temiz ve hijyenik olmayan tuvaletleri kullanmayın

3. Deri Enfeksiyonları ve Mantarlar

Bazı deri enfeksiyonları ve mantarlar havuz yolu ile bulaşabiliyor. Sıcak ile artan terlemenin yaz aylarında mantar üremesini kolaylaştırdığını unutmayın. Ayrıca aşırı miktarda klor kullanılan sular duyarlı bazı kişilerde ciltte tahrişe neden olabiliyor. Hijyenik olmayan ortamlardan ya da temiz olmayan havlulardan da uyuz, impetigo gibi deri hastalıkları bulaşabiliyor.

Nasıl Korunabiliriz?

Havuzun bulunduğu kısma girmeden ayakların antiseptik solüsyonlar ile yıkandığı, havuza girmeden duş almanın ve bone kullanımının zorunlu olduğu tesisleri tercih edin. Havuzdan çıktıktan sonra hemen duş alarak üzerinizdeki olası mikrop ve fazla kloru temizleyin. Kendinize ait temiz bir havlu ile bir an önce kurulanın. Çünkü uyuz ve mantar gibi enfeksiyonların gelişiminde nem çok önem taşıyor.

4. Dış Kulak Yolu Enfeksiyonları ve Sinüzit

Dış kulak yolu enfeksiyonları ciddi problemlere yol açabilecek bir sorun. Uzun süre suda kalma ya da kulağa su kaçması sonucunda dış kulak yolu florası bozuluyor ve bariyer görevi ortadan kalkıyor. Bu bariyerin ortadan kalkması ile buraya yerleşen başta Pseudomonas Aeruginosa olmak üzere çok çeşitli bakteriler dış kulak yoluna yerleşip otit yapabiliyor. Herhangi bir nedenle kulak zarında zedelenme ya da kulağa tüp takılması gibi durumlarda sadece dış kulak değil, kulağın diğer bölümleri de enfeksiyona açık hale geliyor. Aynı zamanda suya dalma esnasında eğer varsa sudaki bakteriler burun yoluyla sinüslere kadar ulaşabiliyor ve sinüzite neden olabiliyor. Bu yüzden suya dalmalarda dikkatli olmak gerekiyor.

Nasıl korunabiliriz

Havuza girerken mutlaka kulak tıkacı kullanın. Aktif bir kulak enfeksiyonunuz varsa ya da kulağınıza tüp takıldı ise havuza girmekten kaçınin. Sinüzitten korunmak için havuza dalarken ya da suya atlarken burun tıkacı kullanın ya da burnunuzu elinizle kapatın.

5. Göz Enfeksiyonları

Bakteriyel ya da suda bulunan klorun yarattığı tahrişe bağlı olarak gözlerde konjonktivit gelişebiliyor. Bakteriyel konjonktivitlerde çapaklanma görülürken, sadece kimyasal tahrişe bağlı olanlarda gözlerde kızarıklık ve şiddetli ağrı görülebiliyor. Tedavi enfeksiyon ya da tahrişin şiddetine göre planlanabiliyor.

Nasıl korunabiliriz?

Havuza girerken gözlük kullanın ya da gözlük kullanmak istemiyorsanız suya dalma sırasında mutlaka gözlerinizi kapatın.

Havuzlar İle İlgili Genel Önlemler

1. Büyük ve su sirkülasyonunun fazla olduğu havuzları tercih edin.
2. Havuzda gözle görülür bir kirlilik, suyunda bir bulanıklık varsa asla o havuza girmeyin.
3. Yüzme havuzlarının yapılan en son analiz sonuçları (sıcaklık, pH, serbest klor değerleri ile suyun mikrobiyolojik özellikleri) düzenli denetlenen ve dezenfeksiyon yapılan havuzlarda havuza girenlerin görebileceği bir panoya asılmalı.
4. Yeterli dezenfeksiyonun yapılmadığı, su sirkülasyonu olmayan, aynı suyun filtre edilmeden tekrar tekrar klorlandığı havuzlara girmeyin.

5. Genel hijyen kurallarının uygulanmadığı, havuzun bulunduğu bölgeye ayakkabı, dışarıda kullanılan terlik gibi şeylerle girilebilen, bone kullanımının zorunlu olmadığı havuzlara girmekten kaçının.
6. Havuzların aşırı kalabalık olduğu gün ve saatlerden ziyade, daha az kişinin girdiği zamanları tercih edin. Çünkü ne kadar dezenfeksiyon yapılırsa yapılsın, klorun bazı mikroplar üzerinde etkili olabilmesi için zamana ihtiyaç vardır.
7. Havuza girerken mutlaka bone, sualtı gözlüğü ve kulak tıkacı kullanın.
- 8.2 yaşından küçük çocukları ortak kullanılan havuzları sokmayın, zira hem su yutarak kendisi enfeksiyon kapabilir, hem de idrar ve dışkı kontrolü zayıf olduğu için başka insanlara enfeksiyon bulaştırabilir.
9. Havuza girebilecek yaştaki çocuklarınıza mutlaka su yutmamaları, suya dalarken ağız ve burunlarını kapatmaları konusunda eğitim verin. Özellikle Hepatit A ile rotavirüs aşılarını yaptırın.
10. Yüzme havuzunda hayvanların insanlarla birlikte bulunmalarına hiçbir şekilde izin verilmemelidir.

Havuzda bulaşan hastalıklardan nasıl korunabiliriz?

- Bebeklerde havuza girmeden önce mayo bez bağlamalı,
- Havuza girmeden önce ve sonra mutlaka duş alınmalı,
- Havuzdan sonra vücudun nemli bırakılmaması gerekir. İyice kurulanmalı ve mayo değiştirilmeli,
- Parfümlü tampon kullanmamalı,
- Ateşli hastalık ya da ishal geçirirken havuza girilmemeli,
- Suyu tükürülmemeli,
- Havuz kenarında yemek yenmemeli, sigara içmemeli,
- Havuz bölgesine ayakkabı veya dışarıda giyilen terlikle girmemeli,
- Ayaklar mutlaka dezenfekte edilmeli,
- Havuzda su yutmamaya dikkat edilmeli,
- Kulak enfeksiyonlarına karşı kulak tıkacı kullanılmalı,
- Cildinizde sıyrık ya da kesik varsa yüzme sonrasında yarayı su ve sabunla temizlemeye dikkat edilmeli,
- Göz enfeksiyonunu önlemek için sualtı gözlüğü veya maske kullanılmalı,
- Suyu girerken bone takılması unutulmamalıdır.
- Son olarak sadece kendi sağlığını değil başkalarının da sağlığını düşünüyorsanız, ayak enfeksiyonu, deri lezyonu, çıban, göz iltihabı, kulak akıntısı, ishal, güneş yanığı ve cinsel yolla bulaşan herhangi bir hastalığınız varsa, bu hastalığınız tedavi olana kadar kesinlikle havuza girmeyin.