



Mắt bị đỏ hoặc mũi, họng bị kích ứng sau khi bơi? Nguyên nhân và cách tránh



Để bảo vệ sức khỏe của người bơi tại các bể bơi, clo thường được thêm vào nước để ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng và dịch bệnh. Tuy nhiên, một hiệu ứng không mong muốn là clo có thể kết hợp (phản ứng hoá học) với những gì thoát ra từ cơ thể người bơi như nước tiểu (thậm chí là em bé có thể ị), mồ hôi, bụi bẩn, tế bào da chết và các sản phẩm chăm sóc cá nhân (như chất khử mùi và mỹ phẩm trang điểm). Sự kết hợp không mong muốn này gây ra hai vấn đề:

- Đầu tiên, nó làm giảm lượng clo có sẵn trong nước bể bơi để tiêu diệt vi trùng.
- Thứ hai, sản phẩm của sự kết hợp nói trên là nó tạo ra chất hoá học mới có khả năng gây kích ứng được gọi là **cloramines** (có công thức hoá học là NH_2Cl , tìm hiểu chi tiết hơn về quá trình hình thành cloramines tại đây).

Những bể bơi sạch, lành mạnh, kể cả những nơi khác mà chúng ta bơi (ví dụ công viên nước), nước có clo không có mùi hóa chất mạnh. Nếu bạn ngửi thấy mùi clo tại nơi bạn bơi, có lẽ bạn đang ngửi thấy mùi chloramines.

Cloramines được tạo ra trong nước có thể biến thành dạng khí và phát tán vào không khí xung quanh. Vấn đề này đặc biệt dễ xảy ra đối với bể bơi trong nhà vì thường không thông thoáng như các bể bơi ngoài trời (lưu ý chloramines hình thành trong nước có clo mà chúng ta bơi khác với chloramine đôi khi được sử dụng để xử lý nước uống).

Những ảnh hưởng đến sức khỏe từ chloramines là gì?

Hít vào hoặc tiếp xúc với chloramines tại những nơi chúng ta bơi có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe người bơi, kể cả những người khác ở trong khu vực bơi:

- Tất cả mọi người (cả người bơi và người trong khu vực bể bơi): Xảy ra các triệu chứng hô hấp như kích ứng mũi, ho và thở khò khè. Người bị hen suyễn có thể lên các cơn hen suyễn.
- Riêng đối với người bơi sẽ bị:
 - Đỏ và ngứa mắt.
 - Kích ứng da và phát ban.

Chúng ta có thể làm gì để giảm sự hình thành chloramine?



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định lựa chọn sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Tất cả chúng ta chia sẻ với nhau nước có clo trong bể mà chúng ta bơi và chia sẻ với nhau không khí xung quanh mà chúng ta hít thở. Vì vậy, dưới đây là một vài bước đơn giản và hiệu quả mà người bơi có thể thực hiện để giúp bảo vệ sức khỏe của tất cả chúng ta, sức khỏe gia đình và bạn bè của chúng ta:

Hãy để nước tiêu, phân, mồ hôi và bụi bẩn ở ngoài nước bể bơi!

- Không bao giờ bơi hoặc để con bạn bơi nếu bị bệnh tiêu chảy.
- Sử dụng nhà vệ sinh trước khi xuống nước.
- Tắm trước khi xuống nước (rửa sạch chỉ trong 1 phút khi tắm sẽ loại bỏ hầu hết bụi bẩn hoặc bất cứ thứ gì khác trên cơ thể bạn).
- Đội mũ tắm khi ở dưới nước.
- Không bao giờ đi tiêu trong nước.

Hãy nghỉ ngơi một lát sau mỗi giờ!

- Đưa trẻ em vào phòng tắm.
- Kiểm tra quần và tã; thay chúng trong phòng tắm hoặc khu vực thay tã để đảm bảo nước tiêu không vào nước.

Nói chuyện với người khác.

- Nói với người bơi khác và cha mẹ của những em nhỏ đi bơi về chloramines và các bước họ có thể thực hiện để ngăn chặn sự hình thành hoá chất này.
- Khuyến khích cá nhân/tổ chức quản lý bể bơi thực hiện các bước để ngăn ngừa và loại bỏ chloramines.
- Nói với nhân viên cứu hộ hoặc người vận hành bể bơi ngay lập tức nếu bạn hoặc gia đình hoặc bạn bè của bạn:
 - Thấy phân trong nước;
 - Ngửi thấy mùi hóa chất trong khu vực bể bơi; hoặc là
 - Bị kích ứng hô hấp, mắt hoặc kích ứng da có thể liên quan với nước hoặc không khí xung quanh nước bể bơi.

Chia sẻ tài liệu này nếu bạn thấy nó hữu ích cho những người xung quanh.

Đăng ký cập nhật thông tin tại <https://oagree.com> hoặc <https://facebook.com/oagree.fanpage>.

Nguồn tham khảo:

Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ (The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)).

Thông tin chi tiết xem tại đường dẫn <https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/rwi/chemical-irritants.html>

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.