

## استخدام المسطحات المائية الترفيهية بعد

في الوقت التي تتعرض فيه الأنهار والبحيرات للمخاطر والتلوث في ظل الظروف العادية، فإن العواصف الشديدة والفيضانات يمكن أن تزيد من خطر الإصابة أو المرض أو الغرق في هذه المسطحات المائية.

ابق بعيداً عن أي مسطح مائي لمدة 48 ساعة على الأقل بعد هطول الأمطار الغزيرة، ولفترة أطول إذا تسبب هطول الأمطار في حدوث فيضانات.

### تشكل العواصف المطيرة والفيضانات المخاطر

- يمكن للأنهار ذات منسوب المياه المرتفع والتيارات سريعة الحركة أن تحول السباحة في الأنهار والبقاع التي يمكن السباحة فيها لخطر حقيقي لعدة أيام وذلك بعد هطول أمطار غزيرة.
- قد تؤدي الأمطار الغزيرة إلى وجود البكتيريا أو الكائنات الحية الدقيقة التي قد تصيبك بالأمراض وذلك عن طريق؛ اختلاط المياه الصالحة بمياه الصرف الصحي والمياه المتدفقة الأخرى.
- كما يمكنها حمل الأشياء الحادة، مثل الزجاج أو الشظايا المعدنية، والوقود أو المواد الكيميائية المنسكبة إلى مناطق السباحة عن طريق جريان مياه الأمطار والفيضانات.

### ابتعد قدر الإمكان لتحافظ على سلامتك

- **ابتعد قدر الإمكان عن الأنهار والمجاري المائية حتى تصبح المياه صافية وهادئة** - عادة ما يحدث ذلك بعد مرور عدة أيام من أي العاصفة. احرص على مراقبة التيارات والاستماع إلى صوت المياه المتدفقة بصوت عالٍ بشكل غير عادي. قد تحتوي المياه الطبيعية على مخاطر خفية تحت سطحها، مثل التكوينات التي تكون مناطق رخوة تؤدي إلى سحب أي جسم يقف فوقها.
- **بعد هطول أمطار غزيرة، احرص على الابتعاد عن أي مسطح مائي لمدة 48 ساعة على الأقل** لتجنب خطر الإصابة بالمرض جراء التعرض للمياه الملوثة. يمكنك السباحة في مناطق السباحة العامة إذا ما خضعت المياه في هذه المناطق إلى الفحص وثبتت سلامتها.
- **بعد حدوث أي فيضان، قد يستغرق الأمر عدة أيام قبل أن تصبح المياه آمنة للسباحة والاستجمام.**

### أمر يجب معرفتها قبل السباحة

- تحدث مع مدير الحديقة أو المدينة لمعرفة ما إذا كانت مناطق السباحة مفتوحة، وإن كان تم فحص جودة المياه.
- ابحث عن أي لافتات معلقة على الشواطئ والمنتزهات واتبع ما فيها من تعليمات.
- لا تسبح في مكان بمفردك. للمياه قوى هائلة لا يمكن أن تتخيلها، قد يقع الحادث في لحظة.
- **راقب وجود البكتيريا الزرقاء في المياه؛** حيث إن العناصر الغذائية الزائدة الناتجة عن مياه الفيضانات قد تتسبب في نموها. يمكن أن تحول هذه البكتيريا لون المياه إلى اللون الأخضر الداكن؛ بحيث أن المياه يمكن أن تبدو مثل حساء البازلاء أو الطلاء المسكوب.
- لا تبتلع مياه الشاطئ أو تسبح وأنت مصاب بجروح مفتوحة لأن هذه الجروح قد تلتهم من الملوثات في المياه.
- استحم بعد السباحة واغسل يديك قبل تناول الطعام.