



家居熱浴缸和浴池：衛生和安全須知

Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

使用熱水浴缸和浴池會產生哪些健康問題？

熱水浴缸和浴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，其中包括能引起軍團病（Legionnaires' Disease）的軍團菌

（*Legionella*），軍團病可能致命。此外，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。在水中保持一定水平的消毒劑濃度，便可控制並清除這些細菌。其他以糞便或嘔吐物為載體的病原體也會通過熱水浴缸和浴池進行傳播。例如諾如病毒和隱孢子蟲。如需瞭解更多資訊，請參閱

[HealthLinkBC File #87 諾如病毒](#)以及
[HealthLinkBC File #48 隱孢子蟲感染](#)。

我如何才能確保水是安全的？

如果您對浴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浴池盡可能安全舒適，您應考慮以下預防措施：

清潔和消毒

熱水浴缸和浴池的所有者有責任確保這些設施的清潔，並確保用水已經過正確消毒，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。熱水浴缸和浴池的使用次數越多，消毒劑的消耗也越快。

您應在使用前後對消毒劑加以檢查，如果濃度太低，應添加氯或其他消毒劑，即使熱水浴缸和浴池將閒置很長一段時間。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。請務必安全使用浴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。您當地的浴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 家居熱浴缸和浴池：水質安全](#)。

要保持熱水浴缸的清潔，您應最少每月將水排乾並使用漂白溶液（每 4 升水中加入 5 毫升漂白劑）刷洗一次，如果使用頻率較高，則應更頻繁地清潔。過濾器及水泵系統要定期清潔和保養。

您可能會將周邊物體表面的細菌與污垢帶進浴缸，所以請始終確保周邊物體表面及平台的清潔。蒸氣會在熱水浴缸或浴池蓋下冷凝成水，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。

使用熱水浴缸或浴池前，請確保您已使用肥皂淋浴或泡澡。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。

如果您出現腹瀉或嘔吐症狀、有未愈合的傷口或任何其他感染或疾病，應等到症狀消退至少 48 小時后再進入熱水浴缸或浴池。

水溫

熱水浴缸的水溫不應超過 40°C (104°F)（對於孕婦溫度不應超過 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。

我如何才能確保熱水浴缸使用者的安全？

熱水浴缸或浴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。

孕婦

孕婦應避免長時間浸泡在過熱的水中，因為女性較易出現受熱過度（體溫過高）的問題。這會對發育中的胎兒產生危害，尤其是在懷孕最初幾週嬰兒器官形成時期。孕婦在使用熱水浴缸（或桑拿浴）前應採取以下措施：

- 將溫度調至 38.9°C 以下
- 蒸桑拿時間不超過 15 分鐘，使用熱水浴缸的時間不超過 10 分鐘，如有不適，還可酌情縮短
- 將手臂及胸部保持在水面以上
- 請其他成年人陪護

如出現眩暈、昏厥、脈搏加快、心跳不規律、胃痛或手腳刺痛，請立即離開熱水中。

共浴人數

每個熱水浴缸和浴池在設計上都只能容納一定人數同時共浴。您應瞭解這一人數限制，避免超員。

兒童與看管

兒童使用熱水浴缸或浴池時，必須全程有人看護。大部分涉及兒童的熱水浴缸或浴池意外，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。

所有熱水浴缸和浴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 7 歲以下的兒童——尤其是嬰兒——進入熱水浴缸或溫泉 Spa 中。他們身體尚小，不能很好地調節體溫，會出現受熱過快的問題。

物理危害

對熱水浴缸的使用者來說，始終存在著因浴缸排水口的吸力而被困在水下的風險。您應將浴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。小心選擇浴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。切勿頭朝下扎入熱水浴缸或很淺的浴池中。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。大部分成人的熱水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

熱水浴缸和浴池四周非常滑。請勿讓任何人在池邊奔跑。

更多資訊

瀏覽

www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF，查找您當地公共衛生部門的環境衛生官員，瞭解更多有關使用浴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，請聯係您的設備服務提供方或製造商。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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，或撥打免費電話 8-1-1。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。