

## خطوات باتجاه السباحة الصحيّة

1. لا تسبح إذا كنت قد أصبت بالإسهال خلال الأسبوعين الماضيين
2. تحمم واغتسل جيداً بالماء والصابون قبل النزول إلى المسبح
3. لا تبتلع ماء المسبح إذ أنه قد يحتوي على جراثيم

## هل تعلم؟

الأطفال غير المدربين على استخدام المراض هم الأكثر احتمالاً لنشر الجراثيم في الماء. لكي تتجنب حدوث هذا

1. تأكد من استخدام الطفل للمرحاض قبل النزول إلى المسبح ومن ارتدائه سروالاً مشدود القياس عازلاً للماء طوال الوقت
2. غير الحفاضات بانتظام – ليس بجانب المسبح بل في غرفة تغيير الملابس
3. بعد تغيير الحفاض ألقِ بالنفايات في صندوق النفايات الموجود واغسل يديك جيداً بالصابون.

للحصول على المزيد من المعلومات اتصل بمجلسك المحلي وتحدّث إلى مسؤول الصحّة البيئيّة، أو اتصل بمركز غرب سيدني للصحّة السكانيّة على الرقم 02 9840 3603 (مكتب باراماتا) أو الرقم 02 4734 2022 (مكتب بنريث).