

香港疫情漸見柳暗花明，政府今起進一步放寬社交距離措施，康文署轄下公眾泳池經消毒與過濾後，將陸續開放，海洋公園水上樂園亦會恢復營運。有外國研究報告指出，泳池中的氯有效減低新冠病毒傳播機會，不過市民仍須為己及人注意衛生，慎防其他病毒及細菌感染，安心迎接「夏水禮」！



下水要小心！ 防泳池播毒



倫敦帝國學院

指出，若將游泳池的水與新冠病毒相混，添加於泳池水中用來消毒的氯，能有效在30秒內，就使病毒失去活性。史丹佛醫學院傳染病專家達賴（Sudeb Dalai）解釋，泳池水中的氯和溴，是很好的殺菌配方，一般水源如湖泊、池塘，也非新冠病毒的傳播媒介。他解釋，新冠病毒離開人體，確實能在泳池環境內存活，但若是放有消毒水的水域，病毒既活不了太久，也無法再具同等的傳染力。

根據疫苗通行證要求接種兩劑疫苗方可入場，也要注意個人衛生，特別是游泳時會換氣、吐水等，仍有飛沫傳播的可能，因此建議戴上泳鏡，手不要觸摸眼、口、鼻，而在接觸儲物櫃、水龍頭等設施後切記洗手，離開泳池前最好把全身沖洗乾淨，減低感染新冠或其他病毒風險。

水上樂園須網上預約

不過，市民別因此掉以輕心，皆因新冠病毒仍有機會透過飛沫傳播，而且還有其他病毒、黴菌、寄生蟲等可在水中滋生。像每逢夏季便會出現的「隱孢子蟲」，在泳池中格外容易傳染，有人喝到池水會嚴重腹瀉長達一周，甚至感染急性結膜炎。隱孢子蟲之所以難纏，是因為其身體構造外有一層保護殼，能在消毒水中存活很長時間，而且不害怕各種含氯的消毒劑。因此在暢泳時謹記要避免喝下泳池的水，若有發燒或咳嗽症狀者，也不建議前往泳池運動。根據康文署最新發出的防疫指引，公眾泳池重開後入場人數不可超過可容納人數的50%，沐浴設施亦會相隔1.5米距離。海洋公園水上樂園則要在入場前先經網上預約，每日設有入場限額，避免聚集人數過多。市民除須

氯過敏可致皮膚發癢

游泳池為維護水質，使用適量的氯可有效達到水質淨化、消毒功能，但如不慎使用過多或泳池為密閉空間、空氣不流通之下，可能會有氯中毒的風險，甚或因體質產生氯過敏，出現皮膚紅腫、發癢、甚至龜裂等症狀。如果游泳池使用過多的氯氣消毒，還可能引發刺激性皮膚炎、呼吸道受傷等問題。為防出現氯過敏，可揀選較少人流時段暢泳，別浸在池水太久；下水前亦可先薄薄擦拭一層凡士林，用以防水保護肌膚。游泳後皮膚容易乾燥，淋浴時應使用溫涼的水，不要沖洗太久，抹乾身體後再全身塗抹保濕霜，保護肌膚不受傷害。

■公眾泳池及水上樂園陸續重開，市民仍須做好防疫準備。

資料圖片

防氯傷害4步驟

1. 盡量避免喝到池水，以免病從口入。
2. 游泳前先擦拭一層凡士林，可防水保護肌膚。
3. 游泳後皮膚容易乾燥，沐浴宜用溫涼的水，別用熱水及沖洗太久。
4. 沐浴後全身塗抹具保濕成分的護膚液，保護肌膚不受傷害。

靚景好玩公眾泳池推介

堅尼地城游泳池

由國際知名的英國設計公司Farrells設計，外觀猶如太空船般新穎獨特，有「西環水立方」之稱。由一個50米的室外游泳池、室外嬉水池、兩個分別為25米及50米的室內溫水泳池和按摩池所組成，並設有戶外綠化休憩區，站在池邊可眺望維港靚景。

地址：堅尼地城西祥街北2號
清池日：逢星期三



將軍澳游泳池

設有一個符合奧林匹克標準的主池、訓練池、兩個習泳池、跳水池、戲水池和兩個嬉水池，4條滑水梯設有6.25米及3.65米兩個高度選擇，適合不同膽量人士挑戰。池中央的大水桶每隔4分鐘便有水倒下，加上家庭更衣室、飛機與飛航嬉水池等親子設施，大人與小朋友各取所需。

地址：將軍澳運隆路9號
清池日：逢星期一



斧山道游泳池

提供多項有趣水上玩樂設施，泳館內外設有水景點綴，泳池內也有一些形狀像樹木或涼亭、色彩繽紛的噴泉，多年來深受一家大小歡迎。

地址：黃大仙龍翔道30號
清池日：逢星期一



馬鞍山游泳池

位於馬鞍山市中心海岸地帶，池內設有如蘑菇和樹木形的噴水池、鱷魚和鯨魚形噴泉等有趣設施。平台設有4條滑水梯高達9米，是全港最高最快，還可俯覽整個泳池及吐露港美景。

地址：馬鞍山鞍駿街33號
清池日：逢星期二



天水圍游泳池

設有3條8米高的大型滑水梯，下滑速度快，而且滑水梯連接後面的假山牆身，滑下去時會進入石洞眼前一黑，相當刺激！同時亦有為小朋友而設的小型鯨魚滑梯，泳池旁亦設有躺椅供日光浴，最啱親子樂。

地址：天水圍天柏路1號
清池日：逢星期四

