

Opinia Narodowego Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny dotycząca w sprawie warunków korzystania z pływalni, saun i podobnych obiektów rekreacji podczas trwającej pandemii wywołanej przez SARS-CoV-2.

Omawiając możliwość korzystania z basenów kąpielowych i pływakich, spa, jacuzzi, wodnych placów zabaw w dobie panującej obecnie pandemii COVID-19 liczne instytucje zdrowia publicznego na całym świecie, w tym WHO i CDC zgodnie podkreślają, że nie wykazano dotychczas przypadków zakażenia SARS-CoV-2 poprzez wodę przeznaczoną do spożycia ani wodę do celów rekreacyjnych o kontrolowanej jakości, w tym wodę w basenach kąpielowych, poddawaną uzdatnianiu i dezynfekcji. Stanowisko to jest zbieżne z wcześniejszymi danymi, dotyczącymi innych wirusów z rodziny Coronaviridae, mogących powodować infekcje u ludzi, które szerzą się drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt. Podkreślając, że COVID-19 nie jest chorobą wodozależną, zwraca się w tym kontekście uwagę na podatność SARS-CoV-2 jako wirusa otoczkowego na liczne czynniki dezynfekcyjne. Również chlor (podchloryn sodu), którego standardowe dawki i stężenia stosowane powszechnie w uzdatnianiu i dezynfekcji wody w publicznych basenach kąpielowych skutecznie eliminują cząstki tego mikroorganizmu. Zwykła procedura uzdatniania i dezynfekcji wody stosowana w pływalniach publicznych, zapewniająca utrzymanie stężenia wolnego chloru, wartości pH i potencjału redoks w wodzie w niecce basenowej w granicach zgodnych z wymaganiami określonymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. (Dz. U. 2015, poz. 2016) jest wystarczająca dla zapewnienia odpowiedniej jakości mikrobiologicznej wody, w tym eliminacji SARS-CoV-2. Niezbędne jest jedynie staranna kontrola właściwego przebiegu procesu uzdatniania i dezynfekcji wody basenowej oraz niezwłoczna w razie jakichkolwiek nieprawidłowości. Dotyczy to także specjalnego typu basenów, jak whirlpoole, spa, jacuzzi, w których wymagane stężenie wolnego chloru w wodzie jest wyższe niż w wodzie typowego basenu kąpielowego (0,7-1,0 mg/l), umożliwiając eliminację cząstek omawianego wirusa z wytwarzanego w nich aerozolu wodnego. Nie jest więc konieczne wprowadzanie zmian w dotychczasowych zasadach uzdatniania i dezynfekcji wody na pływalniach, jedynie staranna ich kontrola.

Główny problem związany z ochroną przed transmisją zakażeń SARS-CoV-2 w powyższych warunkach nie wiąże się zatem z jakością wody, ale z samym przebywaniem w wymienionych obiektach, w których tak jak w pozostałej przestrzeni publicznej, istnieje ryzyko szerzenia się zakażenia drogą kropelkową. Cząstki wirusa wykrztuszane w drobinach wydzieliny dróg oddechowych przez osobę chorą podczas rozmowy, śmiechu, kaszlu, kichania rozpraszane są w jej otoczeniu na odległość ok. 2 m i mogą następnie zostać zainhalowane przez znajdujące się w pobliżu osoby zdrowe. Źródłem zakażenia mogą stać się też powierzchnie, na których szybko osiadają stosunkowo ciężkie mikrokrople wydzieliny dróg oddechowych, zawierające cząstki wirusa, które mogą zostać przeniesione drogą bezpośredniego kontaktu na dłoniach i następnie zainhalowane. Ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 w powyższych obiektach jest więc związane przede wszystkim z jednoczesnym odwiedzaniem ich i przebywaniem w nich znacznej liczby użytkowników, wśród których mogą znajdować się osoby zainfekowane, lecz niewykazujące objawów klinicznych choroby. W zapobieganiu szerzeniu się zakażeń podstawowe znaczenie ma zatem ograniczenie liczby osób jednoczesowo przebywających w obiekcie, przestrzegania zasady dystansu społecznego oraz ściśle stosowanie zasad higieny, w tym mycie rąk wodą i mydłem i dezynfekcja rąk.

Najważniejsze czynniki obejmują:

1. Unikanie nadmiernego zagęszczenia osób odwiedzających obiekt. Liczba jednoczesnych użytkowników powinna umożliwiać zachowanie zasady dystansu społecznego i utrzymywania minimalnej odległości od innych osób wynoszącej 2 m, także podczas pływania w basenie. Konieczność przestrzegania zasady zachowywania tej minimalnej odległości dotyczy całego obiektu - nie tylko niecki basenowej, ale także jej otoczenia: szatni, przebieralni, toalet, natrysków, brodzika. Szczególnej uwagi wymagają szatnie i przebieralnie, będące z reguły stosunkowo niewielkimi pomieszczeniami, w których często przebywa jednocześnie spora liczba osób i panuje tłok. Umożliwienie utrzymania powyższej odległości między wszystkimi użytkownikami obiektu oraz członkami personelu przez cały czas korzystania z obiektu jest podstawą dla określenia liczby osób, jaka w obecnych warunkach może jednocześnie w nim przebywać. Można to osiągnąć poprzez kontrolę przy kasie, działania zastosowane w strefie przebieralni oraz odpowiedni nadzór.

W strefie wejścia /kasy proponuje się między innymi:

- w przypadku nieautomatycznych drzwi wejściowych pozostawienie ich otwartych przez cały czas działania obiektu, co pozwala unikać ich dotykania,
- zaopatrzenie osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientami basenu w środki ochrony osobistej jak przyłbice, maseczki, rękawiczki jednorazowe oraz, jeśli to możliwe, zamontowanie przesłon ze szkła lub przezroczystego tworzywa sztucznego, izolujących ich stanowisko pracy od osób oczekujących w kolejce do szatni lub po bilety,
- zaznaczenie odległości na podłodze przed kasą lub wyraźnie oznaczone strefy czekania. Bezpośrednio przed kasą może znajdować się tylko jedna osoba. Niezbędną informację należy zamieścić na zewnątrz przed drzwiami wejściowymi lub/i obok okienka kasowego,
- w kolejkach w trakcie oczekiwania należy zachować wymagane odległości między osobami oczekującymi. Pomocne może być ewentualne oznakowanie minimalnych odstępów oraz przypominanie o ich zachowaniu i sprawdzanie przez pracowników pływalni ich przestrzegania,
- preferowanie płatności bezgotówkowej, terminal płatniczy należy umieścić w taki sposób, aby klient miał do niego łatwy dostęp,
- nie zezwalanie i nie zachęcanie do odpoczynku i oczekiwania i przedłużania pobytu w pomieszczeniach obiektu poza , np. w poczekalniach usunąć krzesła i ławki.

W przebieralni i strefie z prysznicami, tam gdzie jest to możliwe:

- korzystanie z pojedynczych przebieralni, ewentualnie tutaj również pozostawić drzwi otwarte, aby nie każdy gość musiał ich dotykać (zwrócić uwagę na ochronę przeciwpożarową i wentylację),
- w celu zachowania zgodności z przepisami dotyczącymi zachowania dystansu, można zapewnić tylko ograniczoną liczbę szafek, w przypadku przebieralni zbiorowych,
- określenie liczby osób korzystających z pryszniców jednocześnie, w zależności od wielkości i wyposażenia strefy.

2. Biorąc pod uwagę zróżnicowanie wielkości obiektów, liczba osób jednocześnie przebywających na ich terenie powinna być ustalona indywidualnie, trudno bowiem o sztywne wskazania w tym zakresie. Wydaje się że w początkowej fazie powrotu do funkcjonowania pływalni ilość osób jednocześnie korzystających z obiektu nie powinna przekraczać $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ ich przeciętnego obciążenia. Z pływalni publicznych nie powinny korzystać osoby z objawami jakiegokolwiek ostrej infekcji, także infekcji dróg oddechowych. Informację taką należy w czytelnej formie zamieścić przy wejściu do obiektu. Zalecenie takie ma charakter stały i dotyczy także okresu poza pandemią, ale w czasie jej trwania ma szczególne znaczenie.

Ewentualny pomiar ciepłoty ciała przy wejściu na pływalnię byłby problematyczny, tym bardziej, że nie wykluczy możliwości korzystania z pływalni przez osoby zakażone o bezobjawowym przebiegu choroby.

3. Specjalnej uwagi wymagają osoby w grupie wiekowej najbardziej narażonej na ciężki przebieg zakażenia SARS-CoV-2 i o najwyższym ryzyku zgonu z tego powodu – powyżej 65 roku życia. Wśród bardziej aktywnej grupy osób w tym wieku możliwość korzystania z basenu kąpielowego bywa traktowana jako ważny warunek utrzymania sprawności fizycznej lub rehabilitacji, a ewentualny zakaz lub ograniczenie dostępności takich obiektów tylko dla tej kategorii wiekowej mogłoby zostać odebrany negatywnie. Nie lekceważąc jednocześnie ryzyka zakażenia należy rozważyć ograniczenie się do stwierdzenia, że w obecnej sytuacji nie zaleca się (nawet jeśli formalnie nie zakazuje) korzystania z pływalni przez osoby powyżej 65 roku życia. Należy także podkreślić, że korzystanie z pływalni wiąże się także z podwyższonym ryzykiem urazu (poślizgnięcie się, upadek, skaleczenie), a mogąca stąd wynikać konieczność interwencji medycznej i/lub hospitalizacji wiąże się z dodatkowym ryzykiem zakażenia SARS-CoV-2. Rozważyć można też wprowadzenie odrębnych godzin pracy pływalni przewidzianych tylko dla osób w tej grupie wiekowej. Każdorazowo musiałyby to być poprzedzone kompleksową dezynfekcją szatni i ciągów komunikacyjnych w obrębie pomieszczeń, z których korzystają użytkownicy basenu. Niezbędne jest też zwracanie szczególnej uwagi na zachowanie przez nich dystansu społecznego oraz maksymalne rozgęszczenie osób w obrębie basenu kąpielowego i pomieszczeń pływalni.

4. Korzystanie z pływalni, zarówno z basenu kąpielowego lub pływakiego, jak i spa, whirlpoola, jacuzzi nieuchronnie wiąże się z kontaktem i dotykiem licznych sprzętów i elementów wyposażania, stanowiących potencjalne miejsce gromadzenia się i transmisji cząstek wirusa, takich jak klamki, drzwi, uchwyty szafek, półki, ławki, włączniki światła, kurki baterii, poręcze, schody, powierzchnie sanitarne i wokół basenów. Niezbędna jest ich częsta dezynfekcja, przed otwarciem obiektu i powtarzana wielokrotnie ciągu dnia. Nie wskazane jest przeprowadzanie dezynfekcji natryskowej większych powierzchni przy użyciu alkoholowych środków dezynfekcyjnych, ponieważ istnieje ryzyko podwyższenia stężenia par w powietrzu i przekroczenia granicy wybuchowości. Stosowane środki dezynfekujące muszą wykazywać działanie wirusobójcze i być skuteczne wobec typu wirusów osłonkowych takich jak SARS-CoV-2 - powinno to być potwierdzone przez dostawcę. Niezależnie od tego, należy rozmieścić dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk przy wejściu do obiektu, w przebieralni, przy umywalce w toalecie, w pomieszczeniu z natryskami. Należy okresowo sprawdzać ich stan i niezwłocznie uzupełniać środek dezynfekcyjny w miarę jego zużycia. Korzystne są wszelkie rozwiązania automatyczne, eliminujące konieczność ręcznej obsługi wszelkiego rodzaju urządzeń.

5. Zasady higieny obowiązujące zwykle użytkowników na pływalniach publicznych, podczas trwającej obecnie pandemii wymagają rygorystycznego przestrzegania. Szczególne znaczenie ma obowiązkowa i staranna kąpiel oraz umycie ciała pod natryskiem przed wejściem do hali basenowej. Równie ważne jest przestrzeganie ścisłego rozdziału strefy obutej i bosej, korzystanie z toalety, a następnie umycie i dezynfekcja rąk przed przejściem pod natrysk, przejście do hali basenowej przez brodzik do płukania stóp.

6. Należy zwracać uwagę odwiedzających, aby unikali używania jakichkolwiek wspólnych przyborów toaletowych, jak ręczników, grzebieni, szczotek itp.

7. Pożądane jest, aby rozmieszczenie osób kąpiących się lub pływających w niecce basenowej było w miarę równomierne. W dużych obiektach, jeśli jest to trudne do osiągnięcia, można rozważyć podział powierzchni basenu za pomocą lin/pływaków na mniejsze fragmenty.

8. Podczas kąpieli lub pływania przy brzegu basenu może dojść do rozpryskiwania wody po kontakcie ze ścianą niecki. Krople wody mogą wtedy wchodzić w styczność z powierzchniami, na których znajdują się cząstki wirusa i po rozproszeniu w powietrzu ulec następnie inhalacji. Korzystniej jest unikać pływania przy brzegu niecki basenowej, zachowując odległość min. 1 m.

9. Kąpiel i pływanie w basenie nie są możliwe w maseczce – powinna być ona zdjęta i pozostawiona wraz z ubraniem w przebieralni, z której należy bezpośrednio udać się pod natrysk i poprzez brodzik przejść do basenu. Ubierając się po kąpieli należy ponownie założyć maseczkę w pomieszczeniu przebieralni.

10. Zaleca się, aby pobyt w obiekcie ograniczyć do czasu kąpieli w basenie i po jej zakończeniu i przebraniu się nie przedłużać czasu spędzonego na pływalni.

11. Na pływalniach nie powinny być obecnie organizowane różnego rodzaju imprezy, gromadzące większą liczbę uczestników oraz widzów, jak gry zespołowe, zawody i pokazy.

12. Przy wejściu na teren obiektu powinna być zamieszczona czytelna informacja, zwracająca uwagę użytkowników na:

- niekorzystanie z pływalni w razie objawów ostrej infekcji, złego samopoczucia lub podwyższonej ciepłoty ciała,

- stałego utrzymywania odległości ok. 2 m od innych odwiedzających pływalnię na całym obszarze obiektu, nie tylko w samym basenie kąpielowym,

- zasłanianie ust i nosa łokciem w razie kaszlu lub kichania,

- konieczność mycia i dezynfekcji rąk po kontakcie z często dotykanymi elementami wyposażenia (klamki, uchwyty szafek, kontaktu, krany itp.),

- innych istotnych zakazach lub obostrzeniach obowiązujących w danym obiekcie, które są spowodowane stanem pandemii.

13. Organizowanie zajęć grupowych, takich jak: aerobik lub nauka pływania, powinno podlegać szczególnemu nadzorowi, z uwzględnieniem zaproponowanych powyżej rozwiązań. Istotne znaczenie ma zwłaszcza ograniczenie liczebności osób w grupach, umożliwiające zachowanie wymaganych odległości między ćwiczącymi. Jeśli omówione wyżej warunki nie są możliwe do spełnienia, należy rozważyć rezygnację z organizacji tego rodzaju zajęć do czasu kiedy będą one mogły być dotrzymane.

14. Pływalnie publiczne funkcjonują niekiedy w powiązaniu z innymi obiektami, służącymi do treningu fizycznego (siłownie, strefy fitness) i odnowy biologicznej (sauny parowe, sauny suche). Ich udostępnianie jest bardziej problematyczne, zwłaszcza w odniesieniu do siłowni. Intensywny trening fizyczny wiąże się ze zwiększeniem wentylacji minutowej, zwiększeniem liczby oddechów w jednostce czasu i pogłębieniem oddychania oraz oddychaniem głównie przez usta. Wiąże się to z możliwością przenikania zawartych w wydychanym powietrzu cząstek wirusa na większe odległości oraz łatwością ich osadzania się na powierzchni licznych urządzeń do ćwiczeń, skąd przez kontakt mogą łatwo zostać przeniesione na kolejnego użytkownika siłowni. Z kolei korzystanie z saun ze względu na ich niewielką kubaturę wiąże się z brakiem możliwości dochowania zalecanych odstępów pomiędzy użytkownikami. Dodatkowo z tych atrakcji korzystać się powinno boso, bez okrycia wierzchniego za wyjątkiem ręcznika, a drzwi do sauny muszą pozostać zamknięte w celu utrzymania żądanej temperatury. Zwiększa to dodatkowo możliwość zanieczyszczenia powierzchni poprzez kontakt z powierzchniami ciała. W związku z powyższym, obiekty tego typu powinny pozostać zamknięte do czasu zmiany zaleceń centralnych w tym zakresie lub wypracowania i pozytywnej oceny rozwiązań pozwalających na ograniczenie możliwości transmisji Covid-19 do niezbędnego minimum.

15. W związku ze stanem pandemii i wyłączeniem z użytkowania pływalni, saun i podobnych obiektów rekreacji warto również zwrócić uwagę na inne zagrożenia mikrobiologiczne wynikające z tej sytuacji. W instalacjach i urządzeniach wodnych z niewielkim przepływem wody lub bez przepływu wody, jak również z wyniku przedłużonej stagnacji wody w instalacjach istnieje podwyższone prawdopodobieństwo występowania i namnażania się bakterii z rodzaju Legionella. Ryzyko zakażenia tymi bakteriami występuje we wszystkich elementach instalacji wodnych i urządzeniach, w których mogą powstawać aerozole wodne, w tym prysznice i krany; baseny typu SPA/wanny typu whirlpool. Dlatego też przed otwarciem powyższych obiektów wskazane byłoby przeprowadzenie kontrolnych badań wody w kierunku pałeczek Legionella, których prawidłowe wyniki będą potwierdzeniem, że korzystanie z obiektu jest pod tym względem bezpieczne.