

# 有关安全和健康游泳的社交媒体信息

- 游泳时保持安全并远离疾病！  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/rwi.html>
- 游泳池不比您干净到哪里去！  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-clean-it-up-swimmers.html>
- 不要让细菌进入水中和您的口中！  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-clean-it-up-swimmers.html>
- 抱膝跳水的同时，细菌也被带入水中。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-clean-it-up-swimmers.html>
- 使用游泳池、热水浴缸或温泉、水上乐园和水上公园时，保护自己并远离疾病。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-make-a-healthy-splash.html>
- 玩水时注意卫生，不要坐在喷水器上。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-make-a-healthy-splash.html>
- 游泳者的排泄物可能含有细菌。如果其他游泳者吞下细菌，他们可能会感染并生病。
- 了解如何在游泳时避免感染：<http://go.usa.gov/cuV4W>
- 五分之一的美国成年人不知道腹泻期间游泳可能会使其他游泳者生病。
- 您认为像氯这样的化学物质能立即杀死细菌吗？再想一想！化学品会在几分钟内杀死大部分细菌，但有些细菌可以存活几天。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/rwi.html>
- 在入水之前淋浴。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-clean-it-up-swimmers.html>
- 不要让小便或大便进入水中。  
<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/infographic-make-a-healthy-splash.html>
- 不要在洗澡喝到洗澡水，为什么要喝泳池里的水呢？不要把水吞咽了！

- 每小时 - 所有人都出去！在孩子上洗手间和休息的时间，检查纸尿裤、重新涂抹防晒霜，并喝大量的液体。

CDC 提供更多有关水安全的社交信息示例：

<https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/materials/socialmedia-library.html>