



## Sağlıklı Yüzme Adımları

1. Son iki hafta içinde ishal geçirdiyse, yüzmeyiniz
2. Havuza girmeden önce duş alınız ve vücudunuzu sabunla iyice yıkayınız
3. Mikrop içerebileceği için, havuz suyunu yutmayınız

## Şunu biliyor muydunuz?

Tuvalet eğitimi verilmeyen küçük çocukların havuzda mikrop yayma olasılıkları çok fazladır. **BUNU ÖNLEMEK İÇİN**

1. Bu çocukların her zaman havuza girmeden önce tuvalete gitmelerini ve vücuda iyice oturan su geçirmez külot giymelerini sağlayınız
2. Çocuk bezlerini düzenli olarak değiştiriniz – bunu havuzun yanında değil, değişme odalarında yapınız
3. Bezi değiştirdikten sonra artığı, sağlanan kutuya atınız ve ellerinizi sabunla iyice yıkayınız.

Daha fazla bilgi için yerel Belediyenize başvurunuz ve bir Çevre Sağlık Memuru (Environmental Health Officer) ile görüşünüz, veya 02 9840 3603 (Parramatta Ofisi) veya 02 4734 2022 (Penrith Ofisi) numaralı telefonlardan Batı Sydney Halk Sağlığı Merkezi'ni (Sydney West Centre for Population Health) arayınız.