

## Ngừa Các Bệnh Do Dùng Nước Nhiễm Trùng Cho Những Người với Hệ Miễn Dịch Suy Yếu

### Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

#### Ai có nhiều rủi ro bị bệnh do dùng nước nhiễm trùng hơn?

Những người với hệ miễn dịch rất suy yếu có nhiều rủi ro bị một số các bệnh do dùng nước nhiễm trùng hơn bao gồm những người bị:

- nhiễm HIV có số lượng CD4+ ít hơn 100 tế bào/mm<sup>3</sup>;
- ung thư hạch bạch huyết hoặc ung thư bạch cầu (các bệnh ung thư máu ác tính) đang được tích cực điều trị hoặc bệnh đã thuyên giảm và đã ngưng điều trị chưa tới 1 năm;
- những người đã được cấy tế bào tạo huyết; và
- những người với các bệnh bẩm sinh ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ miễn dịch của họ.

Một số người với hệ miễn dịch suy yếu, chẳng hạn như những người với một vài loại bệnh ung thư hoặc đang dùng một số thuốc nào đó, có thể không có nhiều rủi ro hơn để bị nhiễm các bệnh từ nước. Những người này không cần phải áp dụng thêm các biện pháp để phòng với nước uống của họ.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá điều trị của quý vị xem hệ miễn dịch của quý vị yếu kém như thế nào, và quý vị có cần phải áp dụng thêm các biện pháp để phòng hay không.

#### Nước uống có thể bị ô nhiễm như thế nào?

Nước uống có thể chứa nhiều loại vi sinh vật khác nhau, bao gồm vi khuẩn, siêu vi trùng và ký sinh trùng có thể gây bệnh. Các vi sinh vật này có thể hiện diện trong các nguồn nước, chẳng hạn như nước hồ, và vẫn còn sống sau khi nước đã được xử lý, hoặc chúng có thể xâm nhập vào nguồn cung cấp nước trong hệ thống phân phối nước.

Nước giếng có thể bị ô nhiễm nếu giếng ở hoặc được xây theo một cách mà nguồn nước ngầm dưới đất có rủi ro chứa các tác nhân gây bệnh (các vi trùng) chẳng hạn như giếng cạn hoặc giếng khoan vào đá bị nứt.

Nước trên mặt đất như sông, hồ và lạch, cũng có thể chứa các vi sinh vật gây bệnh từ phân súc vật.

Nếu quý vị có một hệ miễn dịch suy yếu, quý vị không nên uống nước từ các nguồn trên mặt đất hoặc nước trên mặt đất có rủi ro chứa các tác nhân gây bệnh, trừ khi nước đã được xử lý để loại hoặc vô hiệu hóa ít nhất 99.9 phần trăm các ký sinh trùng (động vật nguyên sinh), 99.99 phần trăm các siêu vi trùng và tất cả vi khuẩn có hại khác.

Hầu hết các hệ thống nước cộng đồng tại B.C. được xử lý hiệu quả, chẳng hạn như khử trùng hoặc pha chất clo (chlorine) để chống vi khuẩn và siêu vi trùng. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, xử lý nước có thể không giảm được đến mức 99.9 phần trăm các ký sinh trùng gây bệnh. Một số hệ thống nước và nhiều nguồn cung cấp nước tư nhân hoàn toàn không xử lý nước. Nếu nước uống của quý vị đã chưa được khử trùng, xin tham khảo tài liệu [HealthLinkBC File #49b Khử Trùng Nước Uống](#).

#### Tôi có thể xử lý thêm nữa nước đã được khử trùng bằng cách nào?

Những người với hệ miễn dịch rất yếu kém nên tham khảo với bác sĩ hoặc y tá điều trị của họ và có thể cần phải áp dụng thêm các biện pháp để phòng với nước uống của họ.

**Đun sôi:** Nếu nguồn cung cấp nước của quý vị đã được khử trùng rồi, hãy đun nước đó cho thật sôi để vô hiệu hóa bất cứ ký sinh trùng

*Cryptosporidium* nào – một mối lo ngại lớn cho những người với hệ miễn dịch suy yếu.

Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #48 Nhiễm Trùng \*Cryptosporidium\*](#).

Nếu nước chưa được khử trùng, hãy đun nước cho thật sôi ít nhất trong 1 phút. Việc này sẽ giết hoặc vô hiệu hóa vi khuẩn, siêu vi trùng và ký sinh trùng. Ở các độ cao trên 2,000 thước (6,500 feet), đun sôi ít nhất trong 2 phút để khử trùng nước.

Không uống hoặc dùng nước vòi để đánh răng, súc miệng, pha nước uống hoặc làm nước đá viên mà không đun sôi nước trước.

Xin lưu ý đun sôi nước sẽ trừ được siêu vi trùng, vi khuẩn và ký sinh trùng nhưng không loại bỏ được các hóa chất có thể có trong nước.

**Thẩm Thấu Ngược (Reverse Osmosis, viết tắt RO):** RO có hiệu quả chống lại tất cả các vi sinh vật gây bệnh và nhiều hóa chất gây ô nhiễm. Trừ khi phương pháp này có khả năng thẩm thấu cao, nó sẽ chỉ tạo ra được ít nước và lãng phí một số lượng lớn nước còn lại. Hãy hỏi chuyên viên xử lý nước để biết cách cách này có phải là sự chọn lựa tốt nhất cho quý vị hay không.

**Xử Lý Bằng Tia Cực Tím (UV):** Ánh sáng tia cực tím (UV) sẽ giết nhiều vi sinh vật gây bệnh, và có hiệu quả chống lại hầu hết tất cả các ký sinh trùng. UV sẽ không giết một số các bào tử vi khuẩn và một số siêu vi trùng, vì vậy nó không nên được dùng trừ khi nguồn cung cấp nước, ít nhất đã được khử trùng. Các hệ thống xử lý nước bằng tia UV phải đạt Tiêu Chuẩn NSF #55A.

**Các bộ lọc:** Các đồ lọc không trừ được vi khuẩn và siêu vi trùng và không nên được dùng trừ khi nguồn cung cấp nước đã được khử trùng trước.

Nếu quý vị có ý định lắp đặt một hệ thống lọc nước trong nhà quý vị, quý vị sẽ cần một hệ thống có nhãn ghi là Tuyệt Đối (Absolute) 1 micron hoặc nhỏ hơn, và nhãn ghi đạt Tiêu Chuẩn Quốc Tế #53 của ANSI/NSF trong việc loại trừ ký sinh trùng.

Các loại lọc nước bình, chẳng hạn như Brita®, gắn trong bình đựng để nước rỉ xuống, và một số bộ lọc gắn vào vòi nước máy và các thiết bị gắn sẵn vào để lọc nước không phải là một giải pháp thích hợp. Các kiểu lọc nước bình thì không hiệu quả để loại trừ nhiều vi sinh vật gây bệnh.

## Tôi có thể uống nước đóng chai hay không?

Nước đóng chai tại B.C. có thể đã được hoặc chưa được xử lý. Nếu quý vị có một hệ miễn dịch rất yếu kém, hãy hỏi công ty đóng nước chai để biết xem nước đã được xử lý hay chưa, và nếu có, xử lý như thế nào. Nước đóng chai đã được xử lý đúng mức bằng cách dùng một trong các phương pháp nói trên có thể dùng để uống, đánh răng, làm nước đá viên và dùng trong các món ăn có nước nhưng không đun sôi, chẳng hạn như súp lạnh.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, kể cả mức độ xử lý nước trong hệ thống nước tại địa phương quý vị, xin liên lạc với nhà thầu hoặc nhà cung cấp nước, hoặc với viên chức y tế môi trường hoặc nhân viên phụ trách về nước uống tại địa phương quý vị. Để tìm cơ quan y tế đặc trách nước uống tại địa phương quý vị, xin truy cập trang mạng [www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts).

Để biết thêm thông tin về các bệnh do dùng nước nhiễm trùng và làm thế nào để khử trùng an toàn nước uống của quý vị, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #49a Bệnh tật qua việc dùng nước nhiễm trùng tại British Columbia](#)
- [HealthLinkBC File #49b Khử Trùng Nước Uống](#)
- [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Ché: Pha và Trữ Sữa An Toàn](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.