



Uống Nước Uống và Những Người Bị Yếu Hệ Thống Miễn Nhiễm

Drinking Water and Those with Weakened Immune Systems

Một số người có hệ thống miễn nhiễm quá yếu có thể có nhiều rủi ro bị nhiễm trùng từ nước hơn. Tài liệu này thông tin về cách giúp ngừa các chứng nhiễm trùng từ nước.

Những người bị yếu hệ thống miễn nhiễm đáng kể và những người có thêm rủi ro bị nhiễm các bệnh từ nước gồm:

- Người bị nhiễm HIV có số lượng CD4+ là 100 cells/mm^3.
- Người bị bệnh máu ác tính (lim pho hạt ác tính hoặc bệnh bạch cầu) đang được điều trị hoặc đang giảm bệnh và ngưng điều trị dưới 1 năm.
- Người được ghép tế bào chủ tạo huyết.
- Người bị các bệnh bẩm sinh ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thống miễn nhiễm.

Một số người bị yếu hệ thống miễn nhiễm, chẳng hạn như những người bị các loại ung thư nào đó hoặc đang dùng các loại thuốc nào đó, có thể không tăng thêm rủi ro bị các bệnh từ nước. Những người này không cần phải áp dụng thêm các biện pháp đề phòng về nước uống.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa xem hệ thống miễn nhiễm của quý vị bị yếu đến mức nào, và quý vị có cần áp dụng thêm các biện pháp đề phòng hay không.

Các bệnh từ nước uống

Nước uống có thể chứa nhiều loại vi sinh vật, kể cả vi trùng, siêu vi khuẩn và ký sinh trùng có thể gây bệnh. Các vi sinh vật này có thể ở trong nước như nước hồ và vẫn còn sống sau khi tinh lọc, hoặc có thể xâm nhập vào nguồn dẫn nước trong hệ thống phân phối. Nước giếng có thể bị ô nhiễm nếu giếng không được xây đúng mức

hoặc lấy nước từ trên mặt đất, chẳng hạn như giếng cạn hoặc giếng khoan vào đá nứt. Nước trên mặt đất, chẳng hạn như sông, hồ và lạch, cũng có thể có các vi sinh vật gây bệnh từ phân thú vật.

Nếu quý vị bị yếu hệ thống miễn nhiễm, quý vị không nên uống nước từ các nguồn trên mặt đất hoặc từ giếng có thể bị ô nhiễm từ nước trên mặt đất (thí dụ như giếng đào), trừ phi nước đó đã được tinh lọc để loại trừ hoặc vô hiệu hóa ít nhất 99.9% các loại ký sinh trùng (protozoa), 99.99% các loại siêu vi khuẩn và 100% các loại vi trùng có hại.

Đa số các hệ thống nước cộng đồng tại B.C. đều được tinh lọc hiệu quả, chẳng hạn như khử trùng hoặc pha chlorine, chống vi trùng và siêu vi khuẩn. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, tinh lọc nước có thể không diệt được 99.9% các loại ký sinh trùng lan bệnh. Thêm nữa, một số hệ thống nước và nhiều nguồn cung cấp nước tư không tinh lọc nước. Nếu nước quý vị uống không được khử trùng, xin đọc HealthLink BC File [#49b How to Disinfect Drinking Water](#).

Muốn lọc thêm nước uống đã được khử trùng, hãy xét đến các phương pháp liệt kê dưới đây.

Những cách tinh lọc nước

Đun sôi: Nếu nguồn cung cấp nước của quý vị được khử trùng thì quý vị chỉ cần đun sôi nước để vô hiệu hóa bất cứ ký sinh trùng *Cryptosporidium* nào - một mối quan ngại lớn cho những người bị yếu hệ thống miễn nhiễm, vì không có cách điều trị y tế cho loại ký sinh trùng này.

Nếu nước chưa được khử trùng, quý vị nên đun sôi nước trong ít nhất là một phút để giết chết hoặc vô hiệu hóa vi trùng, siêu vi khuẩn và ký sinh trùng. Ở độ cao trên 2,000 mét [6,500 feet], quý vị nên đun sôi ít nhất là hai phút để khử trùng. Trong trường hợp này, quý vị không nên uống hoặc dùng nước vòi để đánh răng, xúc miệng, pha nước uống hoặc làm nước đá nếu chưa đun sôi trước.

Nếu quý vị pha sữa formula cho trẻ sơ sinh, xin đọc HealthLink BC File [#69b Cho Em Bé Bú Sữa Formula Pha và Cắt Sữa Formula An Toàn](#). Xin lưu ý là đun sôi nước sẽ diệt được siêu vi khuẩn, vi trùng và ký sinh trùng nhưng không loại được các hóa chất có thể có trong nước. Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với viên chức sức khỏe môi trường hoặc viên chức nước uống tại trạm y tế công cộng gần quý vị nhất.

Lọc: Nếu quý vị định gắn một hệ thống lọc nước trong nhà, quý vị sẽ cần có một hệ thống có nhãn ghi là "Absolute" 1 micron trở xuống, và nhãn ghi hội đủ Tiêu Chuẩn Quốc Tế #53 của ANSI/NSF để loại trừ ký sinh trùng. Các loại lọc này *không* trừ được vi trùng và siêu vi khuẩn và *không* nên dùng *trừ phi* nguồn cung cấp nước ít nhất đã được khử trùng trước.

Các loại lọc trong bình, tức là gắn bên trong một bình đựng để cho nước rỉ xuống, và một số khí cụ gắn lên vòi và có sẵn không phải là cách thích hợp. Các loại lọc trong bình *không* có hiệu quả trong việc loại trừ nhiều vi sinh vật gây bệnh.

Thẩm Thấu Ngược (RO): RO có hiệu quả loại trừ tất cả các vi sinh vật gây bệnh và nhiều hóa chất ô nhiễm. Nếu hệ thống này không có khả năng thẩm thấu cao thì chỉ lọc được những lượng nước nhỏ và phí phạm nhiều nước. Hãy hỏi một chuyên viên về tinh lọc nước để xem đây có phải là cách tốt nhất cho quý vị hay không.

Dùng Tia Cực Tím (UV): Đèn UV sẽ giết chết nhiều vi sinh vật gây bệnh, và có hiệu quả chống lại hầu như tất cả các loại ký sinh trùng. UV sẽ không giết một số bào tử vi trùng và một số siêu vi khuẩn, do đó *không* nên dùng cách này *trừ phi* nguồn cung cấp nước ít nhất đã được khử trùng. Các hệ thống dùng đèn UV phải hội đủ Tiêu Chuẩn #55A của NSF.

Nước đóng chai

Nếu quý vị không muốn uống nước từ vòi, quý vị cũng có thể mua nước đóng chai đã được tinh lọc đúng mức. Đa số nước đóng chai tại B.C. đều được thẩm thấu RO, nhưng không phải tất cả. Quý vị nên hỏi hãng đóng chai để biết nước được tinh lọc như thế nào. Quý vị vẫn có thể dùng nước vòi để nấu miến là đun sôi. Quý vị có thể dùng nước đóng chai được thẩm thấu ngược để uống, đánh răng, làm nước đá và cho các món ăn cần dùng nước nhưng không đun sôi chẳng hạn như súp lạnh hoặc nước sốt trộn sa lát.

Muốn biết thêm chi tiết, gồm cả mức tinh lọc trong hệ thống nước địa phương của quý vị, xin liên lạc với nhà thầu hoặc hãng cung cấp nước uống tại địa phương quý vị hoặc viên chức sức khỏe môi trường hoặc viên chức nước uống. Xin đọc thêm các HealthLink BC Files sau đây.

[#49a Water-borne Diseases in British Columbia](#)

[#49b How to Disinfect Drinking Water](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY