

Khử Trùng Nước Uống

Disinfecting Drinking Water

Tại sao nước uống nên được khử trùng?

Nước từ ao hồ, sông, hoặc suối và nhiều nguồn nước ngầm có thể có “các mầm vi trùng” gây bệnh được gọi là các tác nhân gây bệnh, chúng có thể gây nhiễm độc nước. Các bệnh do dùng nước nhiễm trùng có thể đưa đến các phản ứng và biến chứng nghiêm trọng, kể cả tử vong. Các sự nhiễm trùng do dùng nước nhiễm khuẩn có thể lây lan khi phân thú vật hoặc phân người có chứa các tác nhân gây bệnh này lọt vào trong nước uống. Các mầm gây bệnh này có thể bao gồm vi khuẩn, siêu vi trùng, hoặc ký sinh trùng, (ví dụ *Campylobacter*, *Salmonella*, *Giardia*, và *Cryptosporidium*).

Việc khử trùng sẽ giết hoặc loại ra khỏi nước uống các tác nhân gây bệnh, giảm thiểu các vấn đề rủi ro cho sức khỏe. Nước có thể được khử trùng bằng cách cho thêm hóa chất, dùng sức nóng, dùng tia tử ngoại (UV), lọc nước, hoặc bằng cách kết hợp các phương pháp này.

Khi nào thì tôi nên khử trùng nước uống của mình?

Trong hầu hết các trường hợp, các nhà cung cấp nước uống đã khử trùng nước để nước uống được an toàn. Tuy nhiên, quý vị có thể cần khử trùng nước uống của chính mình, hoặc tìm một nguồn nước sạch thay thế khác chẳng hạn như nước chai nếu cộng đồng của quý vị đang có thông báo phải ‘đun sôi nước’. Điều này có thể vì:

- Nước chưa được xử lý đúng mức.
- Các xét nghiệm cho thấy có sự hiện diện của “vi khuẩn dạng coli trong phân (fecal coliform)” hoặc vi khuẩn *E. Coli*, một dấu hiệu cho biết có sự hiện diện của phân người hoặc phân súc vật.
- Lụt lội, động đất, hoặc một sự kiện khác đã làm gián đoạn nguồn cung cấp nước trong cộng đồng quý vị.

Quý vị cũng có thể cần phải khử trùng nước uống của mình nếu:

- Quý vị dùng giếng nước riêng.

- Quý vị đang du lịch đến một khu vực nơi mà sự an toàn của nước không đáng tin cậy.
- Quý vị có một hệ miễn dịch bị suy yếu.

Cách tốt nhất để khử trùng nước là gì?

Đun sôi nước là cách hiệu quả nhất để khử trùng nước, nhất là khi quý vị nghĩ nước của mình có các ký sinh trùng chẳng hạn như *Giardia* hoặc *Cryptosporidium*, hoặc nếu quý vị có một hệ miễn dịch suy yếu.

- Đun sôi nước ít nhất 1 phút. Ở các độ cao hơn 2,000 thước (6,500 feet) nước phải được đun sôi ít nhất trong 2 phút.
- Cát trữ nước đã được khử trùng trong các thùng sạch dùng để đựng thực phẩm, có nắp đậy.

Tôi có thể dùng thuốc tẩy để khử trùng nước hay không?

Được. Thuốc tẩy gia dụng có chất clo (chlorine) giết chết hầu hết các tác nhân gây bệnh.

- Không dùng thuốc tẩy có mùi thơm, thuốc tẩy không gây phai màu, thuốc tẩy có cho thêm chất làm sạch trong đó, hoặc thuốc tẩy không có clo.
- Thuốc tẩy có tác dụng tốt nhất khi được cho thêm vào trong nước ấm cỡ khoảng 20°C (68°F). Pha 2 giọt (0.1 mL) thuốc tẩy gia dụng (có khoảng 5.25% chất clo) với 1 lít nước, sau đó đậy nắp lại và để yên trong 30 phút trước khi uống. Quý vị sẽ nhận ra một mùi hăng nhẹ của chất clo sau 30 phút. Nếu không nhận ra, hãy thêm 2 giọt nữa. Để yên nước thêm 15 phút nữa.
- Nếu nước bị đục, hoặc lạnh hơn 10°C (50°F), hãy thêm gấp đôi số lượng chất tẩy vào. Đậy nắp lại và để yên từ 1 đến 2 tiếng trước khi uống. Nước được xử lý càng để yên lâu chừng nào càng có tác dụng khử trùng tốt chừng đó.
- Để giảm bớt vị clo, hãy để yên nước không đậy nắp trong một vài giờ, hoặc chế nước từ bình chứa sạch này sang bình chứa sạch khác một vài lần.
- Nếu dùng các viên thuốc clo, hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì sản phẩm.

Nếu nước bị nhiễm trùng nặng hoặc bị ô nhiễm với hóa chất thì sao?

Đun sôi nước hoặc cho thêm thuốc tẩy sẽ không làm nước bị ô nhiễm nặng được an toàn vì cách này không thải đi các hóa chất. Quý vị phải tìm một nguồn nước thay thế khác.

Nếu nước bị vẩn đục hoặc đục ngầu thì sao?

Có thể làm giảm bớt sự vẩn đục bằng cách chắt nước qua một miếng vải hoặc miếng lọc cà phê sạch. Để bất cứ những chất cặn nào còn sót lại chìm xuống dưới đáy. Chắt phần nước sạch vào trong các thùng chứa sạch.

Tôi có thể dùng iodine để khử trùng nước hay không?

Được, nhưng chỉ trong những khoảng thời gian ngắn. Có những điều đáng lo ngại cho sức khỏe (các vấn đề về tuyến giáp trạng hoặc sự nhạy cảm với chất iodine) liên hệ đến việc dùng chất iodine dài hạn. Trẻ em và phụ nữ mang thai đặc biệt nhạy cảm và nên tránh dùng iodine để khử trùng nước.

- Iodine có tác dụng nhất khi được cho thêm vào trong nước ấm khoảng 20°C (68°F). Pha 6 giọt (0.3 mL) cồn iodine loại 2% với 1 lít nước trong chưa được xử lý. Để yên trong 30 phút trước khi uống. Nếu nước bị lạnh hoặc vẩn đục, thêm 10 giọt (0.5 mL) cồn iodine 2% với 1 lít nước và để yên trong vài giờ trước khi uống.
- Nếu dùng các viên thuốc iodine, hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên nhãn bao bì sản phẩm.

Tôi có thể dùng đồ lọc nước để khử trùng nước hay không?

Các đồ lọc nước bình (như Brita®), không được chế tạo để loại bỏ các tác nhân gây bệnh từ một nguồn cung cấp nước không an toàn, tuy nhiên quý vị có thể nghĩ đến việc dùng một thiết bị xử lý nước khác có giấy phép chứng nhận cho sử dụng để giết hoặc loại bỏ các mầm vi trùng gây bệnh. Để có thông tin về các thiết bị xử lý nước có giấy phép chứng nhận, xin truy cập mạng của Hội Đồng Quốc Gia về vấn đề Vệ Sinh (National Sanitation Foundation, viết tắt NSF) tại www.nsf.org.

Tôi nên sử dụng nước đã khử trùng cho những mục đích gì?

Nếu quý vị cần khử trùng nước của mình, hãy dùng nước đã được xử lý sạch hoặc nước đóng chai cho các sinh hoạt sau đây:

- uống và chế biến thức ăn. Điều này bao gồm làm sạch rau củ và trái cây tươi sống, cũng như để pha sữa em bé,
- pha các loại nước uống chẳng hạn như nước ép trái cây loại đậm đặc hoặc các tinh thể thức uống giải khát,
- cà phê, và
- làm đá viên (đông lạnh không giết chết hoặc loại bỏ được các mầm vi trùng gây bệnh).
- Rửa chén bát. Nếu dùng máy rửa chén loại không có chu kỳ làm nóng hoặc xử lý vệ sinh, thì hãy ngâm chén, bát, đĩa đã rửa vào trong dung dịch có 2 ml chất thuốc tẩy cho một lít nước trong 1 phút.
- Đánh răng.
- Châm nước cho thú nuôi trong nhà uống.
- Tắm trẻ em – dùng nước đã khử trùng để lau người bằng miếng bọt biển nếu nguồn cung cấp nước hạn chế.

Người lớn có thể dùng nước chưa khử trùng để tắm, nhưng họ không nên nuốt nước vào miệng. Sau khi tắm xong, hãy dùng nước đã khử trùng để rửa tay hoặc dùng thuốc sát trùng có chất cồn để rửa tay.

Để biết thêm thông tin

Nếu quý vị có điều thắc mắc về vấn đề nước uống của mình, xin liên lạc với nhân viên y tế môi trường hoặc chính quyền y tế tại địa phương quý vị.

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #05b Tôi Có Cần Phải Làm Xét Nghiệm Nước Giếng Của Mình Hay Không?](#)
- [HealthLinkBC File #56 Ngăn Ngừa Nhiễm Trùng Cho Những Người Có Hệ Miễn Dịch Bị Suy Yếu](#)
- [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Bò: Pha và Trữ Sữa An Toàn](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng 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 truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.