

消毒食水

Disinfecting Drinking Water

為何我要消毒食水？

來自湖泊、江河、溪流及地下水源的水可能含有可致病的病菌。這些病菌（或病原體）可導致水源性感染。水源性疾病可導致嚴重的不良反應和併發症，包括死亡。當含有病原體的人類或動物糞便進入食水後，水源性感染便會傳播出去。這些病原體包括細菌、病毒或寄生蟲，例如彎曲桿菌（*Campylobacter*）、沙門氏菌（*Salmonella*）、賈第鞭毛蟲（*Giardia*）和隱孢子蟲（*Cryptosporidium*）。

消毒食水可殺死或去除食水中的病原體，減低健康風險。您可透過添加化學成分、高溫、紫外綫（UV）照射、過濾，或者混搭使用多種方法消毒食水。

我該在何時消毒食水？

在大多數情況下，食水供應商都會消毒食水，使其安全可靠。然而，若您的社區發出了「煮沸用水」（boil water）通知，您可能需要消毒自己的食水，或使用其它食水來源，例如瓶裝水。這可能是因為：

- 自來水沒有獲得充分的處理
 - 檢測發現自來水中含有糞便大腸菌群（fecal coliform）或大腸桿菌（E.Coli），表示出現了人類或動物的排泄物
 - 水災、火災、地震或其它事件中斷了社區自來水供應
- 如有下述情況，您可能也需要消毒您的用水：
- 您使用自己的水源
 - 您在水質安全存疑的地區旅行
 - 免疫系統功能低下

消毒食水的最佳做法有哪些？

將水煮沸是消毒用水的最佳方法，尤其是當您懷疑水中含有寄生蟲（例如賈第鞭毛蟲或隱孢子蟲），或您的免疫系統功能較弱。

- 將水煮沸至少一分鐘；若身處海拔 2,000 米（6,500 英尺）以上區域，則需將水完全煮沸至少兩分鐘才能達到消毒效果
- 將消毒過的水存放在潔淨的食品級容器中並蓋好

我可以用漂白劑消毒用水嗎？

可以。家用含氯漂白劑可殺死大多數病原體。

- 請勿使用加香漂白劑、防褪色漂白劑、添加了清潔劑的漂白劑或非氯漂白劑
- 漂白劑在 20°C（68°F）左右的溫水中消毒效果最佳。混合方法：
 - 2 滴（0.1 毫升）氯含量約為 5.25% 的家用漂白劑
 - 一公升（約 4 杯）水

將水蓋好，靜置 30 分鐘後方可飲用。30 分鐘後您可能會聞到水中有淡淡的氯氣味，如果沒有聞到氣味，再加入 2 滴漂白劑，將水再次靜置 15 分鐘。

- 如果水較為渾濁或水溫低於 10°C（50°F），請將漂白劑的劑量加倍。將其蓋好，飲用前須靜置 1 至 2 小時。處理過的水靜置的時間越長，消毒的效果就越好
- 為了減少氯氣味，可以將水打開蓋放置數小時，或者將水倒進另一個潔淨的容器中，如此反覆數次
- 如果使用氯片，請按照包裝上的指示操作

如果水受到了化學物質的嚴重污染，該怎麼辦？

將水煮沸或添加漂白劑並不能讓被污染的水變得安全，因為這些方法不能去除化學物質。您必須找到其它安全的替代水源。

如果水不清澈或很渾濁該怎麼辦？

渾濁的水質會降低消毒劑的功效，所以第一步務必要將水處理清澈。用乾淨的布或咖啡濾紙將水過濾，可以降低水的渾濁程度。讓殘留的雜質沉澱到容器底部。將清澈的水倒入乾淨的容器中，然後消毒。

我可以用碘消毒食水嗎？

可以，但僅能短暫使用。長期使用碘有潛在的健康風險（甲狀腺問題或碘過敏）。兒童和孕婦對此格外敏感，因此他們應避免使用碘消毒食水。

- 在 20°C（68°F）左右的溫水中，碘的消毒效果最好。混合方法：
 - 6 滴（0.3 毫升）的 2% 碘酊

- 1 公升 (33 盎司) 未處理過的清水

靜置 30 分鐘後方可飲用。若為冷水，飲用前需靜置數小時。

- 如水質渾濁，請按照以下方法混合消毒劑：
 - 10 滴 (0.5 毫升) 2% 碘酊
 - 1 公升水
- 如果使用碘片，請按照包裝上的說明使用

我可以使用濾水器消毒食水嗎？

水壺型濾水器（例如 Brita®）不能去除不安全水源中的病原體，您或須考慮使用經認證能夠殺死或去除病原體的水處理裝置。有關水處理裝置認證詳情，請參考全國公共衛生基金會（NSF）網站：www.nsf.org。

我應該用消毒過的水或瓶裝水做甚麼？

如果您需要消毒用水，請使用處理過的水或瓶裝水進行以下活動：

- 飲用和準備食物。這包括清洗生鮮蔬菜和水果，以及配製嬰兒配方奶

- 飲用調兌飲品，例如濃縮果汁或飲用晶粉
- 製作咖啡
- 製作冰塊（冷凍並不能殺死或去除病原體）
- 手洗餐具。如果使用不設高溫或消毒循環模式的洗碗碟機，洗完後需將餐具浸泡於漂白劑溶液（每公升水 2 毫升漂白劑）中一分鐘
- 刷牙
- 餵食寵物
- 給孩子洗澡——由於他們更容易吞食浴水，請用消毒過的水作海綿浴

成人可用未經消毒的水洗澡，但是不應吞嚥這些水。浴後用消毒過的水洗手，或者使用酒精搓手液。

更多資訊

如果您還有更多有關食水的問題，請聯絡您當地的環境衛生官員或衛生部門。

欲知更多詳情，請參考以下 HealthLinkBC Files：

- [HealthLinkBC File #05b 井水檢測](#)
- [HealthLinkBC File #49f 山林火災：對飲用水質的影響](#)
- [HealthLinkBC File#56 為免疫系統減弱人士預防水媒疾病](#)
- [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC File，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。