

ضد عفونی کردن آب آشامیدنی Disinfecting drinking water

آیا می‌توانم از سفیدکننده برای ضد عفونی کردن آب استفاده کنم؟

بله. سفیدکننده کلردار خانگی اکثر عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد.

- از سفیدکننده‌های معطر، سفیدکننده‌های محافظ رنگ لباس، سفیدکننده‌های دارای پاک‌کننده‌های افرودنی یا سفیدکننده‌های بدون کلر استفاده نکنید.

- سفیدکننده وقتی به آب گرم حدود ۲۰ درجه سانتیگراد (۶۸ درجه فارنهایت) اضافه شود، بهترین عملکرد را دارد. ترکیب کنید:

- ۲ قطره (۰.۱ میلی‌لیتر) سفیدکننده خانگی (حدود ۵.۲۵٪ کلر)

- یک لیتر (۴ پیمانه) آب

پس از افزودن مایع سفید کننده، آب را خوب هم بزنید و بگذارید دست کم 30 دقیقه بماند. بعد از 30 دقیقه باید متوجه بوی رقیق کلر شوید. اگر اینطور نیست، 2 قطره دیگر اضافه کنید. بگذارید آب 15 دقیقه دیگر بماند.

- اگر آب کدر است یا دمای آن از ۱۰ درجه سانتیگراد (۵۰ درجه فارنهایت) سردتر است، مقدار سفیدکننده اضافه شده را دو برابر کنید. روی آن را بپوشانید و بگذارید یک تا دو ساعت بماند و سپس بنوشید. هر چه آب تصفیه شده مدت زمان بیشتری بماند، بهتر می‌تواند آب را ضد عفونی کند.

- برای کاهش طعم کلر، اجازه دهید آب چند ساعت بدون پوشش بماند، یا آن را چندین بار از یک ظرف تمیز به ظرف دیگر بریزید و برگردانید.

- در صورت استفاده از قرص کلر، دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی را دنبال کنید.

اگر آب به شدت آلوده یا با مواد شیمیایی آلوده شده باشد، چه باید کرد؟

جوشاندن آب یا اضافه کردن سفیدکننده، آب به شدت آلوده را ایمن نمی‌کند زیرا مواد شیمیایی را از بین نمی‌برد. شما باید یک منبع آب آشامیدنی سالم جایگزین پیدا کنید.

اگر آب کدر یا تیره باشد، چه باید کرد؟

آب کدر می‌تواند اثر بخشی مواد ضد عفونی کننده را کاهش دهد، بنابراین شفاف سازی آب به عنوان اولین قدم مهم است. با عبور دادن آب از یک پارچه تمیز یا فیلتر قهوه، کدری آن را کاهش دهید. بگذارید تکه‌های باقی مانده ته نشین شوند. آب زلال را در ظروف تمیز بریزید و سپس ضد عفونی کنید.

آیا می‌توانم از ید برای ضد عفونی کردن آب استفاده کنم؟

بله، اما فقط برای دوره‌های کوتاه مدت. نگرانی‌های بالقوه‌ای در مورد سلامت (مشکلات تیروئید یا حساسیت به ید) در ارتباط با مصرف طولانی مدت ید وجود دارد. کودکان و زنان باردار به ویژه حساس هستند و باید از استفاده از ید برای ضد عفونی کردن آب خودداری کنند.

چرا باید آب آشامیدنی خود را ضد عفونی کنم؟

آب دریاچه‌ها، رودخانه‌ها یا نهرها و بسیاری از منابع آب زیرزمینی ممکن است حاوی میکروب‌های بیماری‌زا باشند. میکروب‌ها یا عوامل بیماری‌زا می‌توانند منجر به عفونت‌های منتقله از طریق آب شوند. بیماری‌های ناشی از آب می‌توانند منجر به واکنش‌های شدید و عوارض جدی، از جمله مرگ شوند. عفونت‌های منتقله از طریق آب می‌توانند زمانی گسترش یابند که مدفوع حیوانات یا انسان حاوی این عوامل بیماری‌زا وارد آب آشامیدنی شود. این عوامل بیماری‌زا ممکن است شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها (مانند کامپیلوباکتر، سالمونلا، ژیااردیا و کریپتوسپوریدیوم) باشند.

ضد عفونی کردن، عوامل بیماری‌زای آب آشامیدنی را می‌کشد یا حذف می‌کند و خطرات سلامتی را کاهش می‌دهد. شما می‌توانید آب را با افزودن مواد شیمیایی، استفاده از گرما، استفاده از اشعه ماوراء بنفش (UV)، فیلتراسیون یا ترکیبی از این روش‌ها ضد عفونی کنید.

چه زمانی باید آب آشامیدنی خود را ضد عفونی کنم؟

در بیشتر موارد، تأمین کنندگان آب آشامیدنی، آب را ضد عفونی می‌کنند تا ایمن شود. اگر به محله شما اخطار «جوشاندن آب» داده شده است ممکن است لازم باشد آب آشامیدنی خود را ضد عفونی کنید یا منبع جایگزینی مانند آب بطری پیدا کنید. شاید این به آن دلیل باشد که:

- آب به مقدار کافی تسویه نشده است

- آزمایش‌ها وجود باکتری «کلیرم مدفوعی» یا *E. Coli* که شاخصی از فضولات انسانی یا حیوانی را نشان می‌دهد.

- سیل، آتش‌سوزی، زلزله یا رویداد دیگری، آبرسانی محل زندگی شما را مختل کرده است.

همچنین در موارد زیر نیز ممکن است نیاز به ضد عفونی کردن آب خود داشته باشید:

- شما منبع یا ذخیره آب خودتان را دارید

- شما به منطقه‌ای سفر می‌کنید که ایمنی آب در آن محل مورد تردید است.

- شما سیستم ایمنی ضعیفی دارید

بهترین روش برای ضد عفونی کردن آب چیست؟

جوشاندن آب مؤثرترین راه برای ضد عفونی کردن آب است، به خصوص اگر فکر می‌کنید آب شما حاوی انگل‌هایی مانند ژیااردیا یا کریپتوسپوریدیوم است، یا اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید.

- آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید. در ارتفاعات بالای 2,000 متر (6,500 فوت)، آب را به مدت دست کم 2 دقیقه بجوشانید

- آب ضد عفونی شده را در ظروف تمیز، دربسته و مخصوص مواد غذایی نگهداری کنید.

- بد وقتی به آب گرم حدود ۲۰ درجه سانتیگراد (۶۸ درجه فارنهایت) اضافه شود، بهترین عملکرد را دارد. ترکیب کنید:
 - ۶ قطره (۰.۳ میلی‌لیتر) از تنتور ید ۲٪
 - یک لیتر (۳۳ اونس) آب زلال تصفیه نشده
- بگذارید آب قبل از نوشیدن 30 دقیقه دیگر بماند. در رابطه با آب سرد، روی آن را بپوشانید و بگذارید چند ساعت بماند.
- اگر آب تیره باشد، اینها را ترکیب کنید:
 - 10 قطره (0.5 میلی‌لیتر) از تنتور ید ۲٪
 - یک لیتر آب
- در صورت استفاده از قرص ید، دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی را دنبال کنید.

آیا می‌توانم از فیلتر آب برای ضدعفونی کردن آب استفاده کنم؟

فیلترهای آب کوزه‌ای (مانند Brita®) برای حذف عوامل بیماری‌زا از منبع آب ناسالم ساخته نشده‌اند. شما می‌توانید استفاده از یک دستگاه تصفیه استفاده کنید که برای کشتن یا حذف عوامل بیماری‌زا تأیید شده است. برای کسب اطلاعات در مورد صدور گواهینامه دستگاه‌های تصفیه، به وبسایت بنیاد ملی بهداشت (NSF) به آدرس www.nsf.org مراجعه کنید.

برای چه مواردی باید از آب تصفیه شده یا آب معدنی استفاده کنم؟

- اگر نیاز به ضدعفونی کردن آب خود دارید، برای این موارد از آب تصفیه یا بطری استفاده کنید:
 - نوشیدن و آماده سازی غذا. این شامل تمیز کردن سبزیجات و میوه‌های خام و همچنین تهیه شیر خشک کودک می‌شود.
 - مخلوط نوشیدنی‌ها مانند کنسانتره آبمیوه یا کریستال‌های نوشیدنی
 - قهوه

- تکه‌های یخ (انجماد، عوامل بیماری‌زا را از بین نمی‌برد یا از بین نمی‌برد)
- شستن ظرف‌ها با دست. اگر از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید که چرخه آب گرم یا بهداشتی ندارد، ظروف را پس از شستشو به مدت یک دقیقه در محلولی حاوی ۲ میلی‌لیتر سفیدکننده به ازای هر لیتر آب خیس کنید.
- مسواک زدن
- پر کردن ظروف غذای حیوانات خانگی
- حمام کردن کودکان - از آنجایی که احتمال بلعیدن آب توسط آنها بیشتر است، به جای آن، با استفاده از آب ضدعفونی شده، آنها را با اسفنج حمام کنید.
- بزرگسالان می‌توانند با آبی که ضدعفونی نشده حمام کنند، اما نباید آب را قورت دهند. بعد از حمام، دست‌های خود را با آب ضدعفونی شده بشویید یا از ضدعفونی‌کننده‌های دست حاوی الکل استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- اگر در مورد آب آشامیدنی خود سوالی دارید، با مسئول بهداشت محیط محلی یا اداره بهداشت محلی خود تماس بگیرید.
- برای اطلاعات بیشتر، به پرونده‌های HealthLinkBC زیر مراجعه کنید:
 - [HealthLinkBC File #05b](#) آزمایش آب جاه
 - [HealthLinkBC File #49f](#) جیات وحش: اثرات آن بر کیفیت آب آشامیدنی
 - پرونده شماره ۵۶ HealthLinkBC [بیشگیری از عفونت‌های منتقله از راه آب برای افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف](#)
 - [HealthLinkBC File #69](#) تغذیه نوزاد با شیر خشک نوزاد: آماده سازی و نگهداری ایمن شیر خشک