

Khử trùng nước uống

Disinfecting drinking water

Tại sao tôi phải khử trùng nước uống của mình?

Nước từ hồ, sông hoặc suối và nhiều nguồn nước ngầm có thể chứa các vi trùng gây bệnh. Vi trùng, hay còn gọi là mầm bệnh, có thể dẫn đến những bệnh nhiễm trùng qua nước. Các bệnh lây truyền qua nước có thể dẫn đến các phản ứng nghiêm trọng và các biến chứng nặng nề, bao gồm cả tử vong. Những bệnh nhiễm trùng qua nước có thể lây lan khi phân của động vật hoặc người có chứa các mầm bệnh này lọt vào nước uống. Những mầm bệnh này có thể bao gồm vi khuẩn, vi-rút hoặc ký sinh trùng (chẳng hạn như *Campylobacter*, *Salmonella*, *Giardia* và *Cryptosporidium*).

Việc khử trùng tiêu diệt hoặc loại bỏ mầm bệnh trong nước uống, giảm nguy cơ đối với sức khỏe. Bạn có thể khử trùng nước bằng cách thêm hóa chất, sử dụng nhiệt, sử dụng bức xạ tia cực tím (ultraviolet - UV), lọc hoặc kết hợp các phương pháp này.

Khi nào tôi phải khử trùng nước uống của mình?

Trong hầu hết các trường hợp, nhà cung cấp nước uống khử trùng nước để đảm bảo an toàn. Bạn có thể cần phải khử trùng nước uống của chính mình hoặc tìm một nguồn thay thế như nước đóng chai nếu cộng đồng của bạn đang nhận được một thông báo phải uống 'nước đun sôi'. Điều này có thể là do:

- Nước không được xử lý đầy đủ
- Các xét nghiệm cho thấy sự hiện diện của vi khuẩn "coliform trong phân" hay còn gọi là *E. Coli*, một dấu hiệu cho thấy có chất thải của con người hoặc động vật
- Lũ lụt, hỏa hoạn, động đất hoặc sự kiện khác đã làm gián đoạn nguồn cung cấp nước trong cộng đồng của bạn

Bạn cũng có thể cần phải khử trùng nước của mình nếu:

- Bạn đang sử dụng nguồn cấp hoặc nguồn nước của riêng mình
- Bạn đang đến một khu vực nơi sự an toàn của nước không được đảm bảo

- Bạn có hệ miễn dịch suy yếu

Cách tốt nhất để khử trùng nước là gì?

Đun sôi nước là cách hiệu quả nhất để khử trùng nước, đặc biệt nếu bạn nghĩ rằng nước của bạn có ký sinh trùng như *Giardia* hoặc *Cryptosporidium*, hoặc nếu bạn có hệ miễn dịch suy yếu.

- Đun sôi nước trong ít nhất 1 phút. Ở độ cao hơn 2,000 mét (6,500 feet), đun sôi nước trong ít nhất 2 phút
- Đổ nước đã khử trùng vào các bình đủ tiêu chuẩn đựng thực phẩm, sạch, có nắp đậy

Tôi có thể sử dụng thuốc tẩy để khử trùng nước không?

Có. Thuốc tẩy clo gia dụng tiêu diệt hầu hết các mầm bệnh.

- Không sử dụng thuốc tẩy có mùi thơm, thuốc tẩy an toàn cho vải màu, thuốc tẩy có thêm chất tẩy rửa hoặc thuốc tẩy không chứa clo
- Thuốc tẩy có hiệu quả tốt nhất khi được cho vào nước ấm khoảng 20°C (68°F). Pha:
 - 2 giọt (0.1 mL) thuốc tẩy gia dụng (khoảng 5.25% clo)
 - Một lít (4 cốc) nước

Đậy nắp và để lắng trong 30 phút trước khi uống. Bạn sẽ nhận thấy mùi clo nhẹ sau 30 phút. Nếu không, thêm 2 giọt nữa. Để lắng nước thêm 15 phút.

- Nếu nước có màu đục, hoặc lạnh dưới 10°C (50°F), hãy tăng gấp đôi lượng thuốc tẩy được cho vào. Đậy nắp và để lắng trong một đến 2 giờ trước khi uống. Để lắng nước được xử lý càng lâu thì nước được khử trùng càng tốt
- Để giảm mùi vị clo, hãy để nước lắng không đậy nắp trong vài giờ, hoặc đổ đi đổ lại từ một chiếc bình sạch này sang một chiếc bình sạch khác vài lần
- Nếu sử dụng viên nén clo, hãy làm theo hướng dẫn trên bao bì

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

Đun sôi nước hoặc thêm chất tẩy không làm cho nước bị ô nhiễm nặng trở nên an toàn vì việc đó không loại bỏ các hóa chất. Bạn phải tìm một nguồn nước uống an toàn khác.

Nếu nước có màu đục hoặc không trong thì sao?

Nước đục có thể làm giảm hiệu quả của chất khử trùng, do đó, điều quan trọng là trước tiên phải làm cho nước trong. Giảm độ vẩn đục bằng cách đổ nước qua một miếng vải sạch hoặc miếng lọc cà phê. Để các mẫu vụn còn lại lắng xuống đáy. Đổ nước trong vào bình đựng sạch rồi khử trùng.

Tôi có thể sử dụng iốt để khử trùng nước không?

Có, nhưng chỉ trong khoảng thời gian ngắn. Có những lo ngại tiềm ẩn về sức khỏe (các vấn đề về tuyến giáp hoặc nhạy cảm với iốt) liên quan đến việc sử dụng iốt lâu dài. Trẻ em và phụ nữ mang thai đặc biệt nhạy cảm và nên tránh sử dụng iốt để khử trùng nước.

- Iốt hoạt động tốt nhất khi được cho vào nước ấm khoảng 20°C (68°F). Pha:
 - 6 giọt (0.3 mL) Cồn Iốt 2%
 - Một lít (33 oz.) nước trong chưa qua xử lý

Để nước lắng trong 30 phút trước khi uống. Đối với nước lạnh, để lắng trong vài giờ trước khi uống.

- Nếu nước đục, hãy pha:
 - 10 giọt (0.5 mL) Cồn Iốt 2%
 - Một lít nước
- Nếu sử dụng viên iốt, hãy làm theo hướng dẫn trên bao bì

Tôi có thể sử dụng thiết bị lọc nước để khử trùng nước không?

Thiết bị lọc kiểu bình đựng nước (chẳng hạn như Brita®) không được thiết kế để loại bỏ mầm bệnh từ nguồn nước không an toàn. Bạn có thể cân nhắc việc sử dụng thiết bị xử lý được chứng nhận để tiêu diệt hoặc loại bỏ mầm bệnh. Để biết thông tin về chứng nhận các thiết bị xử lý, hãy truy cập trang web của Quỹ Vệ sinh Quốc gia (National Sanitation Foundation - NSF) tại www.nsf.org.

Tôi nên sử dụng nước đã qua xử lý hoặc nước đóng chai để làm gì?

Nếu bạn cần khử trùng nước của mình, hãy sử dụng nước đã qua xử lý hoặc nước đóng chai cho các hoạt động sau:

- Uống và chế biến thức ăn. Điều này bao gồm rửa rau củ và trái cây tươi, cũng như pha sữa công thức cho em bé
- Các loại bột để pha nước uống như nước trái cây cô đặc hoặc bột làm cho nước có hương vị
- Cà phê
- Đá viên (việc đông lạnh không giết chết hoặc loại bỏ mầm bệnh)
- Rửa bát đĩa bằng tay. Nếu sử dụng máy rửa bát không có chu trình dùng nước nóng hoặc vệ sinh, sau khi rửa hãy ngâm bát đĩa một phút trong dung dịch gồm 2 mL thuốc tẩy cho mỗi lít nước
- Đánh răng
- Cho thú nuôi uống nước
- Tắm cho trẻ em - vì trẻ dễ nuốt phải nước hơn nên hãy dùng bọt biển lau người bằng nước đã khử trùng thay vì tắm thông thường

Người lớn có thể tắm bằng nước chưa được khử trùng nhưng không được nuốt nước. Sau khi tắm, rửa tay bằng nước đã được khử trùng hoặc sử dụng chất sát trùng tay có cồn.

Để biết thêm thông tin

Nếu bạn có thắc mắc về nước uống của mình, hãy liên lạc với viên chức phụ trách y tế môi trường tại địa phương hoặc cơ quan y tế tại địa phương của bạn.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập các trang HealthLinkBC Files sau:

- [HealthLinkBC File #05b Xét nghiệm nước giếng](#)
- [HealthLinkBC File #49f Cháy rừng: Tác động lên chất lượng nước uống](#)
- [HealthLinkBC File #56 Ngăn ngừa bệnh nhiễm trùng qua nước cho người có hệ miễn dịch suy yếu](#)
- [HealthLinkBC File #69b Cho con bạn uống sữa công thức: Pha và cất giữ sữa công thức một cách an toàn](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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 hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.