

為免疫系統減弱人士預防水媒疾病

Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

哪些人較容易感染水媒疾病？

免疫系統功能低下者較容易感染水媒疾病，這些人士包括：

- 感染愛滋病病毒（HIV），且CD4+細胞數少於100 cells/mm³者；
- 正在接受治療，或處於癌症緩解期、停止治療不足一年的淋巴瘤或白血病（血液惡性腫瘤）患者；
- 接受造血幹細胞移植者；以及
- 患有嚴重影響免疫系統先天性疾病的人士。

部分免疫系統功能低下者，包括患有某些癌症或正服用某些藥物的人士，未必是水媒疾病的高風險人群，他們無需在飲用水安全方面採取額外的防護措施。

請諮詢您的醫生或執業護士，瞭解自身免疫系統的強弱，以及是否需要採取額外的防護措施。

飲用水是如何受到污染的？

飲用水中可能包含各種不同的有機生物，包括細菌、病毒和寄生蟲，它們都會導致疾病。這些有機生物有時生存於水源（例如湖水）中，飲用水處理過程未能將它們祛除；有時則通過供水系統進入飲用水體中。

如果水井的位置不佳或建造方式不合理，導致提供井水的地下水可能受到病原體（病菌）污染（例如淺井，或是從崩裂的石頭上挖鑿的井），那麼井水也可能受到污染。

江河、湖泊和溪流等地表水中也可能含有來自於動物糞便的致病有機物。

免疫系統功能低下者不應飲用來自於可能含有病原體（病菌）的地表或地下水，除非這些水經過處理，祛除了至少99.9%的寄生蟲（原生動物）、99.9%的病毒和所有有害細菌。

卑詩省的許多社區用水系統都採用有效的處理方法，例如消毒或加氯處理，以祛除飲用水中的細菌和病毒。不過，在許多情況下，飲用水處理仍不能祛除99.9%的感染性寄生蟲。部分用水系統及私人供水系統完全不經任何處理。如果您的飲用水未經消毒，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)。

我如何進一步處理已經消毒的飲用水？

免疫系統功能極低者，應諮詢其醫生或執業護士，並可能需要採取額外的防護措施來保障其飲水安全。

煮沸：如果供應給您的飲用水已經消毒，將水完全煮沸便能將所有隱孢子蟲

（*Cryptosporidium* parasites）去活。對免疫系統功能低下人士來說，這種寄生蟲是一大健康威脅。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #48 隱孢子蟲感染](#)。

如果供應給您的飲用水未經消毒，那麼需將水完全煮沸至少1分鐘，這樣便能徹底殺死其中的細菌、病毒和寄生蟲。在海拔2000米（6500英尺）以上的區域，需將水完全煮沸至少2分鐘才能達到消毒效果。

不要直接飲用未經煮沸的自來水，或用未經煮沸的自來水刷牙、漱口、製作飲料或冰塊。

請留意，將水煮沸可以殺死其中的病毒、細菌和寄生蟲，但並不能祛除水中可能含有的化學物質。

反滲透法（Reverse Osmosis，簡稱RO）：
反滲透法能有效隔除所有致病有機物和許多化學污染物。除非濾水器的容量很大，否則只能濾出少量的水，造成大量浪費。請諮詢飲用水處理專員，瞭解反滲透法是否是最適合您的選擇。

紫外線（UV）處理法：紫外線能殺死許多致病有機物，並能有效祛除幾乎所有寄生蟲，但對某些細菌孢子和部分病毒無效，所以不應在飲用水本身未經消毒的情況下使用。紫外線處理器應符合美國國家衛生基金會（NSF）第55A號標準。

濾水器：濾水器無法祛除細菌和病毒，除非飲用水本身已經消毒，否則不應使用。

如果您計劃在家中安裝飲用水濾水器，產品標籤上必須註明“絕對1微米或更小”（Absolute 1 micron or smaller），並且過濾寄生蟲的功能須符合ANSI/NSF第53號國際標準。

將濾芯置於壺中點滴濾水的壺形濾水器（例如Brita®），以及某些安裝在自來水龍頭上

或內置的濾水裝置並不適合免疫系統低下者使用。壺形濾水裝置並不能有效祛除許多致病微生物。

我能否飲用瓶裝水？

卑詩省的瓶裝水不一定經過處理。免疫功能極低者，應與瓶裝水公司聯繫，瞭解其產品是否經過處理，以及經過哪些處理。經上述任何一種方式正確處理過的瓶裝水均可飲用，或用於刷牙、製冰或作為無需煮沸的烹飪原料直接使用（例如製作冷湯的原料）。

更多資訊

如需瞭解更多資訊，包括您當地的用水系統對飲用水進行何種級別的處理，請聯繫您的飲用水供應商，也可以聯繫您當地的環境衛生專員或飲用水專員。如需查找您所在地衛生單位負責飲用水安全的聯繫人，請訪問網頁：

www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts。

如需瞭解有關水媒病感染和如何安全消毒飲用水的更多資訊，請參閱以下HealthLinkBC文檔：

- [HealthLinkBC File #49a 卑詩省的水媒病感染](#)
- [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)
- [HealthLinkBC File #69b 給寶寶餵食配方奶：安全配製和儲存配方奶](#)