



## پیشگیری از بیماری‌های آب‌برد برای افرادی دارای سیستم ایمنی ضعیف Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

آب‌های سطحی مانند رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و جوی‌ها نیز می‌تواند حاوی ارگانیزم‌های بیماری‌زای ناشی از مدفوع حیوانات باشند.

اگر سیستم ایمنی بدنتان ضعیف است، نباید از آب‌های سطحی یا زیرزمینی که احتمال آلوده شدن با بیماری‌زایان را دارند، مصرف کنید مگر اینکه این آب‌ها تصفیه شده باشند و حداقل 99.9 درصد انگل‌ها (تک یاخته)، 99.99 و ویروس‌ها و تمام باکتری‌های مضر آن از بین رفته باشد.

اکثر سیستم‌های آبی جوامع بریتیش کلمبیا در مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌ها دارای سیستم تصفیه کارآمد مانند گندزدایی یا کلرزنی هستند. البته در بسیاری از موارد، ممکن است تصفیه 99.9 درصد انگل‌های عفونی را کاهش ندهد. برخی از سیستم‌های آب و بسیاری از منابع خصوصی، هیچ تصفیه‌ای ندارند. اگر آبی که می‌نوشید، گندزدایی نشده است، رجوع کنید به [HealthLinkBC File #49b](#) گندزدایی از آب آشامیدنی.

### چگونه می‌توانم آب گندزدایی‌شده را بیشتر تصفیه کنم؟

افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، باید با پزشک یا پرستار-پزشک خود مشورت کنند و ممکن است به اقدامات احتیاطی بیشتری در مورد آب آشامیدنی مورد استفاده‌شان نیاز داشته باشند.

**جوشاندن:** اگر منبع آب شما گندزدایی شده است، آب را به طور کامل بجوشانید تا انگل‌های کریپتوسپوریدیوم (Cryptosporidium) موجود در آن غیرفعال شود. این نوع انگل نگرانی عمده‌ای برای افراد دارای سیستم ایمنی تضعیف‌شده ایجاد می‌کند. برای آگاهی بیشتر، رجوع کنید به [HealthLinkBC File #48](#) عفونت کریپتوسپوریدیوم.

اگر آب تاکنون گندزدایی نشده است، حداقل به مدت یک دقیقه آن را بجوشانید. این کار باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌های موجود در آن را نابود یا غیرفعال می‌کند. در ارتفاع بیش‌تر از 2000 متر (6500 فوت)، به منظور گندزدایی، آب را دست کم به مدت دو دقیقه بجوشانید.

### چه کسانی بیشتر در معرض بیماری‌های آب‌برد قرار دارند؟

افرادی که سیستم ایمنی بسیار ضعیفی دارند و در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به برخی بیماری‌های آب‌برد هستند عبارتند از:

- کسانی که مبتلا به بیماری HIV هستند و کمتر از 100 سلول بر میلی‌متر مکعب، CD4+ دارند؛
- مبتلا به لمفوم یا سرطان خون (بدخیمی خون) هستند و در حال درمان هستند یا بهبود پیدا کرده اند و برای مدتی کمتر از یک سال درمان را قطع کرده اند؛
- دریافت کننده‌ی پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز هستند؛ و
- با بیماری‌هایی به دنیا آمده اند که سیستم ایمنی آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار داده است.

ممکن است بعضی از افرادی که سیستم ایمنی تضعیف‌شده دارند مثل آن‌هایی که مبتلا به انواع خاصی از سرطان هستند یا کسانی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند، در معرض خطر زیاد ابتلا به بیماری‌های آب‌برد شدید نباشند. این افراد نیازی ندارند که در مورد آب آشامیدنی خود اقدام احتیاطی بیشتری انجام دهند.

از پزشک یا پرستار-پزشک خود بپرسید که سیستم ایمنی شما تا چه حد ضعیف شده است و آیا نیاز به اقدامات احتیاطی اضافی دارید.

### چگونه آب آشامیدنی آلوده می‌شود؟

ممکن است آب آشامیدنی حاوی ارگانیزم‌های مختلفی از جمله باکتری‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها باشد و منجر به بیماری شود. ممکن است این ارگانیزم‌ها در آب منبع مثل آب دریاچه وجود داشته باشد و با تصفیه کردن هم از بین نروند یا وارد شبکه‌ی سیستم توزیع آب شوند.

در صورتی که چاه در محلی قرار گرفته یا به گونه‌ای ساخته شده باشد که آب‌های زیرزمینی استخراج شده از آن در خطر ترکیب شدن با بیماری‌زایان (میکروبها) باشند، مثل چاه‌های کم‌عمق یا چاهی که در شکاف صخره‌ها حفر شده باشد، احتمال آلوده شدن آب وجود دارد.

دستگاه‌هایی که روی شیر آب یا در مسیر لوله‌ی آب نصب می‌شوند راه حل مناسبی به نظر نمی‌رسند. مدل‌های فیلتر پارچی، در از بین بردن بسیاری از ارگانیزم‌های بیماری‌زا مؤثر نیستند.

### آیا می‌توانم آب بطری شده مصرف کنم؟

آب بطری شده در بریتیش کلمبیا ممکن است تصفیه نشده باشد. اگر سیستم ایمنی بدن شما خیلی ضعیف است، از شرکت تولیدکننده استعلام کنید تا از وجود تصفیه آب مطلع شوید. آب بطری شده که با استفاده از یکی از روش‌های بالا، به شکلی صحیح تصفیه شده باشد، می‌تواند برای آشامیدن، مسواک زدن، یخ درست کردن و تهیه غذاهایی که در آن‌ها آب نجوشیده به‌کار می‌رود مورد استفاده قرار گیرد.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، از جمله سطح تصفیه سیستم آب محلی، با تأمین‌کننده‌ی آب آشامیدنی یا مأمور بهداشت محیط یا مأمور آب آشامیدنی تماس بگیرید. برای تماس با متخصص بهداشت آب آشامیدنی منطقه‌ی خود، به پیوند زیر رجوع کنید:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts)

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی عفونت‌های آب برد و نحوه‌ی گندزدایی ایمن از آب آشامیدنی خود، پرونده‌های HealthLinkBC زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #49a](#) عفونت‌های آب برد در بریتیش کلمبیا
- [HealthLinkBC File #49b](#) گندزدایی آب آشامیدنی
- [HealthLinkBC File #69b](#) تهیه و نگهداری سالم شیر مصنوعی تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی

برای استفاده از آب شیر به منظور آشامیدن، مسواک زدن، شستن دهان، مخلوط کردن نوشیدنی‌ها یا ساختن حبه‌های یخ، ابتدا آب را بجوشانید و سپس به مصرف برسانید.

لطفاً توجه داشته باشید که جوشاندن آب آن را از ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها پاک می‌کند، ولی هیچ تأثیری بر روی مواد شیمیایی که ممکن است در آن وجود داشته باشند ندارد.

**اسمز معکوس (RO):** اسمز معکوس، در مقابل تمام ارگانیزم‌های بیماری‌زا و بسیاری از آلاینده‌های شیمیایی، مؤثر است. اگر این روش ظرفیت بالایی نداشته باشد، فقط مقدار کمی از آب تصفیه شده تولید می‌کند و حجم زیادی از آن هدر خواهد رفت. با متخصص تصفیه‌ی آب صحبت کنید تا دریابید که این روش برای شما بهترین گزینه است یا خیر.

**تصفیه با اشعه فرابنفش (UV):** اشعه‌ی فرابنفش بسیاری از ارگانیزم‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد و در مقابل بسیاری از انگل‌ها مؤثر و کارآمد است. این اشعه، بعضی از هاگ‌های (تخم) باکتریایی و بعضی از ویروس‌ها را خواهد کشت. بنابراین، این روش تا زمانی که منبع آب حداقل گندزدایی نشده باشد، نباید از این روش استفاده شود. واحدهای تصفیه‌ی فرابنفش باید مطابق با استاندارد #55A NSF باشند.

**فیلترها:** فیلترها، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین می‌برند و باید قبل از این روش، ابتدا آب گندزدایی شود.

اگر قصد دارید که یک فیلتر آب آشامیدنی در منزل خود قرار دهید، به سیستمی نیاز دارید که دارای برچسب منذهای در اندازه‌ی مطلق یک میکرون یا کوچکتر باشد و همچنین منطبق با استاندارد بین‌المللی ANSI/NSF International Standard #53 برای از بین بردن انگل‌ها باشد.

فیلتر نوع پارچی، مانند Brita® که در پارچ آب قرار می‌گیرد و آب از درون آن عبور می‌کند و بعضی از