

## تعقيم مياه الشرب Disinfecting drinking water

### لماذا يجب عليّ تعقيم مياه الشرب؟

قد تحتوي مياه البحيرات أو الأنهار أو الجداول والعديد من مصادر المياه الجوفية على جراثيم مسببة للأمراض. يمكن أن تؤدي الجراثيم أو مسببات الأمراض إلى الإصابة بالعدوى المنقولة بالمياه. يمكن أن تؤدي الأمراض المنقولة بالمياه إلى ردود فعل شديدة ومضاعفات خطيرة، بما في ذلك الوفاة. يمكن أن تنتشر العدوى المنقولة بالمياه عندما ينتقل برز الحيوانات أو البشر الذي يحتوي على مسببات الأمراض هذه إلى مياه الشرب. قد تشمل مسببات الأمراض البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات (مثل *كامبيلوباكتر* و*السالمونيلا* و*الجيارديا* و*الكريبتوسبورديوم*).

تؤدي عملية التعقيم إلى قتل أو إزالة مسببات الأمراض من مياه الشرب، مما يقلل من المخاطر الصحية. يمكنك تعقيم المياه عن طريق إضافة المواد الكيميائية، أو استخدام الحرارة، أو الأشعة فوق البنفسجية، أو الفلترة، أو مزيج من هذه الطرق.

### متى يجب عليّ تعقيم مياه الشرب؟

في معظم الحالات، يقوم مزودو مياه الشرب بتعقيم المياه لجعلها آمنة. قد تحتاج إلى تعقيم مياه الشرب لديك أو العثور على مصدر بديل مثل المياه المعبأة في زجاجات إذا كان مجتمعك خاضع لإشعار "غلي الماء". قد يكون السبب في ذلك:

- أن المياه لا تحصل على معالجة كافية
- أن الفحوصات أظهرت وجود بكتيريا "القولونيات البرازية" أو *الإشريكية القولونية*، وهي مؤشر على تلوث بمخلفات بشرية أو حيوانية
- أن فيضاً أو حريقاً أو زلزالاً أو حدثاً آخر قد عطل إمدادات المياه في مجتمعك

قد تحتاج أيضاً إلى تعقيم المياه إذا:

- كنت تعتمد على مصدر أو مورد المياه الخاص بك
- كنت مسافراً في منطقة مشكوك في سلامة مياهها
- كان لديك ضعف في جهاز المناعة

### ما هي أفضل طريقة لتعقيم المياه؟

غلي الماء هو الطريقة الأكثر فعالية لتعقيم المياه، خاصة إذا كنت تعتقد أن الماء يحتوي على طفيليات مثل *الجيارديا* أو *الكريبتوسبورديوم*، أو إذا كان لديك ضعف في جهاز المناعة.

- اغلي الماء لمدة دقيقة واحدة على الأقل. على الارتفاعات التي تزيد عن 2000 متر (6500 قدم)، اغلي الماء لمدة دقيقتين على الأقل
- احفظ المياه المعقمة في أواني نظيفة ومغطاة وصالحة للاستخدام الغذائي

### هل يمكنني استخدام المبيض لتعقيم المياه؟

نعم. يقتل مبيض الكلور المنزلي معظم مسببات الأمراض.

- لا تستخدم المبيضات المعطرة أو المبيضات الآمنة للألوان أو المبيضات التي تحتوي على منظفات مضافة أو مبيضات خالية من الكلور

- يعمل المبيض بالشكل الأفضل عند إضافته إلى الماء الدافئ الذي تبلغ درجة حرارته حوالي 20 درجة مئوية (68 درجة فهرنهايت). اخلط:

- قطرتان (0,1 مل) من المبيض المنزلي (حوالي 5,25% كلور)
- لتر واحد (4 أكواب) من الماء

غطه واتركه لمدة 30 دقيقة قبل الشرب. يجب أن تلاحظ رائحة كلور خفيفة بعد مرور الـ 30 دقيقة. إذا لم يكن كذلك، أضف قطرتين أخريين. اترك الماء لمدة 15 دقيقة أخرى.

- إذا كان الماء عكراً، أو أبرد من 10 درجات مئوية (50 درجة فهرنهايت)، ضاعف كمية المبيض المضافة. غطه واتركه لمدة ساعة إلى ساعتين قبل شربه. كلما طالت مدة بقاء المياه المعالجة، كلما كان ذلك أفضل لتعقيم المياه

- لتقليل طعم الكلور، اترك الماء مكشوقاً لعدة ساعات، أو صبه ذهاباً وإياباً من وعاء نظيف إلى آخر عدة مرات

- إذا كنت تستخدم أقراص الكلور، اتبع التعليمات الموجودة على العبوة

### ماذا لو كانت المياه شديدة التلوث أو ملوثة بالمواد الكيميائية؟

غلي الماء أو إضافة المبيض لا يجعل الماء شديد التلوث آمناً لأنه لا يزيل المواد الكيميائية. يجب عليك العثور على مصدر بديل آمن لمياه الشرب.

### ماذا لو كان الماء عكراً أو غائماً؟

يمكن أن تؤدي المياه العكرة إلى تقليل فعالية المعقم، لذا من المهم تنقية المياه كخطوة أولى. يمكنك تقليل العكارة عن طريق سكب الماء من خلال قطعة قماش نظيفة أو فلتر قهوة. دع أي أجزاء متبقية لتستقر في القاع. صب الماء النقي في أواني نظيفة ثم عقمها.

### هل يمكنني استخدام اليود لتعقيم المياه؟

نعم، ولكن لفترات قصيرة فقط. هناك مخاوف صحية محتملة (مشاكل الغدة الدرقية أو الحساسية من اليود) مرتبطة باستخدام اليود على المدى الطويل. يعتبر الأطفال والنساء الحوامل حساسين بشكل خاص ويجب عليهم تجنب استخدام اليود لتعقيم المياه.

- يعمل اليود بالشكل الأفضل عند إضافته إلى الماء الدافئ الذي تبلغ درجة حرارته حوالي 20 درجة مئوية (68 درجة فهرنهايت). اخلط:

- 6 قطرات (0,3 مل) من محلول اليود 2٪

- لتر واحد (33 أونصة) من الماء النقي غير المعالج

ترك الماء لمدة 30 دقيقة قبل شربه. بالنسبة للماء البارد، اتركه لمدة عدة ساعات قبل شربه.

- إذا كانت المياه عكرة، اخلط:

○ 10 قطرات (0,5 مل) من محلول اليود 2٪

○ لتر واحد من الماء

● إذا كنت تستخدم أقراص اليود، اتبع التعليمات الموجودة على العبوة

### هل يمكنني استخدام فلتر المياه لتعقيم المياه؟

فلتر المياه من نوع الإبريق (مثل Brita®) ليست مصممة لإزالة مسببات الأمراض من مصادر المياه غير الآمنة. الأجدر أن تفكر في استخدام جهاز معالجة معتمد لقتل أو إزالة مسببات الأمراض. للحصول على معلومات حول اعتماد أجهزة المعالجة، تفضل بزيارة موقع مؤسسة الصرف الصحي الوطنية (NSF) على [www.nsf.org](http://www.nsf.org).

### لأي غرض يجب أن أستخدم المياه المعالجة أو المعبأة في زجاجات؟

إذا كنت بحاجة إلى تعقيم المياه لديك، فاستخدم المياه المعالجة أو المعبأة في زجاجات للأنشطة التالية:

- الشرب وتحضير الطعام. يتضمن ذلك تنظيف الخضروات والفواكه النيئة، بالإضافة إلى تحضير حليب الأطفال.
- خليط المشروبات مثل العصائر المركزة أو بلورات المشروبات
- القهوة
- مكعبات الثلج (التجميد لا يقتل أو يزيل مسببات الأمراض)
- غسل الأطباق يدويًا. إذا كنت تستخدم غسالة أطباق لا تحتوي على دورة ساخنة أو دورة تعقيم، انقع الأطباق بعد ذلك لمدة دقيقة واحدة في محلول يحتوي على 2 مل من المبيض لكل لتر من الماء

● لتنظيف أسنانك بالفرشاة

● ملء أطباق الحيوانات الأليفة

● استحمام الأطفال - نظرًا لأنهم أكثر عرضة لبلع الماء، حممهم بالاسفنج باستخدام الماء المعقم بدلًا من ذلك

يمكن للبالغين الاستحمام باستخدام الماء غير المعقم، ولكن يجب عليهم عدم ابتلاعه. بعد الاستحمام، اغسل يديك بالماء المعقم أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول.

### لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أسئلة حول مياه الشرب لديك، اتصل بمسؤول الصحة البيئية المحلي أو السلطة الصحية المحلية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة ملفات HealthLinkBC التالية:

- [ملف HealthLinkBC رقم b05 اختبار مياه الآبار.](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم f49 حرائق الغابات: أثارها على جودة مياه الشرب](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 56: الوقاية من العدوى المنقولة بالمياه للأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم b69 لإرضاع طفلك الحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان.](#)