

به نام خداوند دوستدار پاکیزگیها

آب آشامیدنی سالم

آبی برای نوشیدن مناسب است که از نظر ظاهری قابل قبول بوده ، فاقد کدورت ، رنگ ، بو و مزه محسوس باشد و از میکروبها و مواد معدنی و آلی که اثرات سوء بر سلامت مصرف کنندگان دارند ، عاری بوده و یا مقدار آنها از حد معینی تجاوز نکند . برخی از آلودگیهای آب ممکن است بوسیله چشم قابل رویت نباشد که برای تشخیص آن احتیاج به وسایل و تجهیزات آزمایشگاهی می باشد .



خطرات آلودگی آب

آب یکی از طرق عمده انتقال آلودگیها از جمله آلودگی مدفوعی می باشد . شایع ترین راه ایجاد بیماری خوردن آب آلوده است . استفاده از آب آلوده برای شستوی میوه ها و سبزیجات و استحمام از دیگر راههای ایجاد بیماری هستند .

بیماریهای منتقله توسط آب

حصبه و وبا از انواع بیماریهای میکروبی ، فلج اطفال و پرفران از گروه بیماریهای ویروسی ، بیماریهای آمیبی و انگلی در نتیجه مصرف آب آلوده می توانند ایجاد شوند . برخی از بیماریها نیز می توانند ناشی از استحمام یا شنا کردن در آب آلوده باشند .



توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بیماریهای منتقله توسط آب

- در موقع مراجعه به پارکها به تابلوی هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز برای آشامیدن جداً خودداری نمایید .
- از خوردن سبزیجات خام قبل از شستوی کامل و انگل زدائی و ضد عفونی کردن آنها ، جداً خودداری نمایید . از آب بهداشتی سالم برای شستوی سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید .
- آب چشمه و رودخانه ها علیرغم ظاهر تمیز آنها همیشه سالم نیستند . هنگام مسافرت و همچنین استفاده از وسایل حمل و نقل بین شهری و گردش همواره از سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل کنید . در صورت مشکوک بودن از آب جوشیده سرده استفاده نمایید .
- از ریختن آشغال و زباله در رودخانه ها ، جویبارها ، معابر و اماکن عمومی جداً خودداری کنید .
- آب آشامیدنی خود را در ظرفی تمیز که دلوای درب است نگهداری نمایید .
- آب را از مخزن آب (گازها و بشکتهای ضد عفونی شده و ...) به داخل لیوان یا ظروف مصرف بریزید و لیوان خود را وارد مخزن آب نکند .



بهداشت آب



ب) ضد عفونی با محلول کلر ذخیره ۱% (مادر) برای آبهای

شفاف ولی مشکوک به آلودگی

طرز تهیه کلر مادر: برای تهیه کلر مادر ۱۵ گرم (۳ قاشق مربا خوری سر صاف) پودر پرکلرین ۷۰٪ (هیپوکلریت کلسیم) را به یک لیتر آب اضافه نموده و برای دو دقیقه خوب بهم بزنید. پس از یک ساعت، محلول آماده برای ضد عفونی است. محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری کنید. این محلول ذخیره برای یکماه قابل نگهداری می باشد.

نحوه ضد عفونی آب

برای ضد عفونی هر لیتر آب، سه قطره از محلول کلر مادر اضافه نموده، بهم بزنید. یکساعت صبر کنید سپس در صورت احساس مزه کلر، آن را مصرف ننمایید. در غیر اینصورت به ازاء هر لیتر آب مجدداً یک قطره اضافه شود تا زمانی که قادر به تشخیص مزه کلر باشید. آب ضد عفونی شده بطریق فوق برای ۲۴ ساعت قابلیت استفاده دارد.

توجه

پدلیل محدودیت منابع آب و بحران آب از مصرف بی رویه آب خودداری نمایید تا از این نعمت الهی که منشا حیات است، محروم نشویم.



پس از رفتن به توالت یا بعد از شستن کودکان، پیش از تهیه غذا و غذا خوردن و یا غذا دادن به فرزندان حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

هنگام شستشوی دستها دقت کنید که تمام قسمت های دست از جمله کف، پشت دست، بین انگشتان، زیر ناخن ها خوب شسته شود و حتی الامکان از صابون مایع یا خمیری استفاده شود.

محافظت منابع آب از آلودگی آسانتر از پاکیزه نمودن آن پس از آلودگی است. با استفاده صحیح از آب و خودداری از آلوده کردن منابع آب، امکان بهره مندی خود و دیگران را از این نعمت الهی فراهم نمایید.

برای آشامیدن و تهیه غذا و یخ حتماً از آب سالم استفاده نمایید، اگر شکی به سالم بودن آب دارید، آن را پیش از مصرف بجوشانید. بالاخص در مورد آب مصرفی برای تهیه غذای کودکان مراقبت بیشتر بعمل آید.

در موارد مشکوک به آلودگی آب برای ضد عفونی به دو طریق زیر می توان عمل نمود:

الف) جوشانیدن آب

آب را حداقل به مدت سه دقیقه (از زمان جوش آمدن) بجوشانید و پس از سرد شدن استفاده نمایید.

