

## Khử Trùng Nước Uống Disinfecting Drinking Water

### Tại sao tôi nên khử trùng nước uống của mình?

Nước từ ao hồ, sông suối hoặc lạch và nhiều nguồn nước ngầm có thể chứa “các vi trùng” gây bệnh. Các vi trùng, được gọi là các tác nhân gây bệnh, có thể dẫn đến các bệnh do dùng nước nhiễm trùng. Bệnh tật do dùng nước nhiễm trùng có thể đưa đến các phản ứng nghiêm trọng và biến chứng nặng, kể cả tử vong. Bệnh do dùng nước nhiễm trùng có thể lây lan khi phân người hoặc phân thú vật có chứa các tác nhân gây bệnh này lọt vào nước uống. Các tác nhân gây bệnh này có thể bao gồm vi khuẩn, vi trùng, hoặc ký sinh trùng, (ví dụ như *Campylobacter*, *Salmonella*, *Giardia*, và *Cryptosporidium*).

Khử trùng giết hoặc loại bỏ các mầm bệnh ra khỏi nước uống, giảm thiểu các rủi ro cho sức khỏe. Nước có thể được khử trùng bằng cách bỏ hóa chất vào, dùng sức nóng, xạ chiếu tia tử ngoại (UV), lọc, hoặc dùng kết hợp các biện pháp này.

### Khi nào tôi nên khử trùng nước uống của mình?

Trong hầu hết các trường hợp, các nhà cung cấp nước uống khử trùng nước để nước được an toàn. Tuy nhiên, quý vị có thể cần phải khử trùng chính nước uống của mình, hoặc tìm một nguồn khác chẳng hạn như nước chai nếu cộng đồng quý vị được thông báo phải ‘đun sôi nước’. Điều này có thể là vì:

- Nước chưa được xử lý đúng mức
- Các xét nghiệm cho thấy có sự hiện diện của “vi khuẩn dạng coli trong phân” hoặc vi khuẩn *E. Coli*, một dấu hiệu của phân người hoặc phân súc vật
- Lụt lội, động đất, hoặc sự kiện khác gây gián đoạn nguồn cung cấp nước trong cộng đồng quý vị

Quý vị cũng có thể cần phải khử trùng nước uống của quý vị nếu:

- Quý vị làm chủ nguồn/cung cấp nước riêng của quý vị
- Quý vị đang du lịch đến một khu vực mà sự an toàn của nước đáng bị nghi ngờ
- Quý vị có một hệ miễn dịch suy yếu

### Cách tốt nhất để khử trùng nước uống là gì?

Đun sôi nước là cách hiệu quả nhất để khử trùng nước, nhất là khi quý vị nghi ngờ của mình có các ký sinh trùng chẳng hạn như *Giardia* hoặc *Cryptosporidium*, hoặc nếu quý vị có hệ miễn dịch suy yếu.

- Đun sôi nước ít nhất trong 1 phút. Ở các độ cao trên 2,000 thước (6,500 feet) hãy đun sôi nước trong ít nhất 2 phút
- Trữ nước đã khử trùng trong các thùng chứa sạch, có nắp đậy, loại dùng đựng thức ăn

### Tôi có thể dùng thuốc tẩy để khử trùng nước hay không?

Được. Thuốc tẩy gia dụng có chất chlorine giết chết hầu hết các tác nhân gây bệnh.

- Không dùng thuốc tẩy có mùi thơm, thuốc tẩy loại không làm phai màu, thuốc tẩy có cho thêm chất tẩy rửa, hoặc thuốc tẩy không có chlorine
- Thuốc tẩy có tác dụng nhất khi được cho thêm vào trong nước ấm cỡ khoảng 20°C (68°F). Pha:
  - 2 giọt (0.1 mL) thuốc tẩy gia dụng (khoảng 5.25% chlorine)
  - 1 lít (4 tách) nước

Đậy lại và để yên trong 30 phút trước khi uống.

Quý vị sẽ nhận thấy nước có mùi chlorine nhẹ sau 30 phút. Nếu không, hãy thêm 2 giọt nữa. Để yên nước thêm 15 phút nữa

- Nếu nước bị đục, hoặc nước lạnh hơn 10°C (50°F), hãy tăng gấp đôi số lượng thuốc tẩy được cho thêm vào. Đậy lại và để yên từ 1 đến 2 tiếng trước khi uống. Nước đã có cho thuốc tẩy để yên lâu chừng nào thì càng khử trùng tốt chừng đó
- Để giảm bớt vị chlorine, hãy để yên nước không đậy lại trong vài tiếng, hoặc chế nước từ bình chứa này sang bình chứa khác một vài lần
- Nếu dùng các viên thuốc chlorine, hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì

## Nếu nước bị nhiễm bẩn nặng hoặc dơ vì có nhiều hóa chất thì sao?

Đun sôi nước hoặc thêm thuốc tẩy sẽ không làm cho nước bị nhiễm bẩn nhiều trở nên an toàn vì sẽ không loại bỏ được các hóa chất. Quý vị bắt buộc phải tìm một nguồn nước uống được thay thế khác.

## Nếu nước bị dơ hay vẫn đục thì sao?

Làm giảm sự vẩn đục bằng cách chế nước qua một tấm vải sạch hoặc tấm lọc cà phê trước khi khử trùng nước. Hãy để bất cứ các phần dơ nào còn lại lắng xuống đáy. Chế nước trong vào các bình chứa sạch và khử trùng trước khi dùng nó.

## Tôi có thể dùng iodine để khử trùng nước hay không?

Được, nhưng chỉ trong những khoảng thời gian ngắn. Có những điều lo ngại có thể có cho sức khỏe (các vấn đề về tuyến giáp trạng hoặc mẫn cảm với chất iodine) đi kèm với việc dùng dài hạn chất iodine. Trẻ em và phụ nữ có thai đặc biệt nhạy cảm và nên tránh dùng iodine để khử trùng nước.

- Iodine có hiệu quả nhất khi được cho vào trong nước ấm khoảng 20°C (68°F). Pha:
  - 6 giọt (0.3 mL) Tincture Iodine 2%
  - 1 lít (33 oz.) nước trong chưa xử lý

Đề yên trong 30 phút trước khi uống. Với nước lạnh, đề yên nước vài tiếng đồng hồ trước khi uống.

- Nếu nước bị đục, pha:
  - 10 giọt (0.5 mL) Tincture Iodine 2%
  - 1 lít nước
- Nếu dùng các viên thuốc iodine, hãy làm theo các chỉ dẫn ghi trên bao bì

## Tôi có thể dùng đồ lọc nước để khử trùng nước hay không?

Các đồ lọc nước bình (chẳng hạn như Brita®), không được sản xuất để loại bỏ các tác nhân gây bệnh từ một nguồn nước không an toàn, tuy nhiên quý vị có thể xét đến việc dùng thiết bị xử lý nước được chứng nhận để giết hoặc loại bỏ các tác nhân gây bệnh. Để biết thêm thông tin về các thiết bị xử lý nước được chứng nhận, viếng trang mạng của Hội Vệ Sinh

Quốc Gia (National Sanitation Foundation, viết tắt NSF) tại [www.nsf.org](http://www.nsf.org).

## Tôi nên dùng nước đã khử trùng cho những việc gì?

Nếu quý vị cần khử trùng nước của mình, hãy dùng nước đã được xử lý hoặc nước đóng chai cho các việc sau đây:

- Để uống và chế biến thực phẩm. Điều này bao gồm rửa rau cải và trái cây tươi sống, cũng như để pha chế sữa em bé
- Pha nước giải khát chẳng hạn như nước trái cây đậm đặc hoặc tinh thể nước giải khát
- Pha cà phê
- Làm nước đá viên (đông lạnh không giết chết hoặc loại bỏ được các mầm gây bệnh)
- Rửa tay chén bát đĩa. Nếu dùng máy rửa chén không có chu kỳ đun nóng hoặc sát trùng, sau khi rửa hãy ngâm chén bát đĩa 1 phút trong dung dịch theo tỷ lệ 1 lít nước có 2 ml thuốc tẩy
- Để đánh răng
- Chế các đồ đựng nước uống cho thú nuôi trong nhà
- Để tắm cho trẻ em – dùng tấm bọt biển để tắm nếu nguồn nước đã khử trùng thì có ít và hạn chế

Người lớn có thể tắm bằng nước chưa khử trùng, nhưng họ không nên nuốt nước vào bụng. Sau khi tắm xong, dùng nước sạch đã khử trùng hoặc thuốc có chất cồn để rửa tay.

## Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có thắc mắc về nước uống của mình, liên lạc với nhân viên y tế môi trường hoặc cơ quan y tế tại địa phương quý vị.

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #05b Xét Nghiệm Nước Giếng](#)
- [HealthLinkBC File #49f Cháy Rừng: Hậu Quả Của Cháy Rừng Đối Với Phẩm Chất Nước Uống](#)
- [HealthLinkBC File #56 Ngừa Các Bệnh Do Dùng Nước Nhiễm Trùng Cho Những Người Với Hệ Miễn Dịch Suy Yếu](#)
- [HealthLinkBC File #69b Cho Con Quý Vị Bú Sữa Pha Chế: Pha và Trữ Sữa An Toàn](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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](http://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.