

تهیه آب آشامیدنی سالم در شرایط اضطراری

اگر مشکوک هستید که آب شما ناسالم است، از آن آب برای موارد زیر استفاده نکنید:

- نوشیدن
- شستن ظرف‌ها
- مسواک زدن
- شستن یا آماده کردن غذا
- شستن دست‌ها
- درست کردن یخ
- درست کردن شیر خشک

در عوض، از آب بطری، آب جوشیده یا تصفیه شده برای نوشیدن، پخت و پز و بهداشت شخصی استفاده کنید.

همچنین در نظر بگیرید که آیا منابع آب سالم دیگری در خانه یا نزدیکی خانه شما وجود دارد که بتوانید از آنها استفاده کنید. هرگز از آب رادیاتورها یا دیگ‌های بخار که بخشی از سیستم گرمایش خانه شما هستند برای نوشیدن، پخت و پز یا بهداشت استفاده نکنید. این آب می‌تواند شما را بیمار کند.

روش های تهیه آب سالم:

جوشاندن

اگر آب بطری سالم ندارید، آب خود را بجوشانید تا برای نوشیدن بی‌خطر باشد.

جوشاندن بهترین راه برای از بین بردن میکروب‌های موجود در آب است.

مراحل جوشاندن آب

- 1- اگر آب کدر است، ابتدا آن را از یک پارچه تمیز، حوله کاغذی یا فیلتر قهوه عبور دهید. یا بگذارید ته نشین شود. سپس، آب زلال روی آن را برداشته و مراحل زیر را دنبال کنید.
- 2- آب زلال را به مدت 3 دقیقه بجوشانید
- 3- بگذارید آب جوشیده خنک شود.
- 4- آب جوشیده را در ظروف تمیز و ضدعفونی شده با درب محکم نگهداری کنید.
- 5- جهت بهبود طعم آب جوشیده آن را چندین بار از یک ظرف به ظرف دیگر ریخته و سپس برای چند ساعت کنار بگذارید.
- 6- اضافه کردن کمی نمک به ازای میتواند طعم آب را بهبود دهد.



سفیدکننده خانگی حاوی کلر بدون مواد معطر (وایتکس)

شما می‌توانید اکثر میکروب‌های موجود در آب را با مواد ضدعفونی‌کننده شیمیایی مانند سفیدکننده کلر خانگی بدون عطر، ید یا قرص‌های دی‌اکسید کلر از بین ببرید. با این حال، مواد ضدعفونی‌کننده به خوبی جوشاندن برای از بین بردن برخی میکروب‌ها، از جمله انگل‌های کریپتوسپوریدیوم و زیاردیا، عمل نمی‌کنند.

مراحل استفاده از سفیدکننده بدون مواد عطری برای ضدعفونی کردن آب

- 1- اگر آب کدر است، ابتدا آن را از طریق یک پارچه تمیز، حوله کاغذی یا فیلتر قهوه فیلتر کنید. یا بگذارید ته نشین شود. سپس، آب زلال روی آن را برداشته و مراحل زیر را دنبال کنید.
- 2- دستورالعمل‌های روی برچسب سفیدکننده را برای ضدعفونی کردن آب آشامیدنی دنبال کنید. اگر برچسب دستورالعمل ندارد، "ماده مؤثر" روی برچسب را بررسی کنید تا غلظت هیپوکلریت سدیم سفیدکننده را پیدا کنید. سپس، بر اساس غلظتی که دارید، از جداول زیر برای اضافه کردن مقدار مناسب سفیدکننده به آب استفاده کنید.
- 3- اگر آب کدر، تیره، رنگی یا بسیار سرد است، دو برابر مقدار سفیدکننده ذکر شده در زیر اضافه کنید.
- 4- مخلوط سفیدکننده و آب را خوب هم بزنید.
- 5- قبل از نوشیدن، اجازه دهید آب حداقل 30 دقیقه بماند. آب ضدعفونی‌شده را در ظروف تمیز و ضدعفونی‌شده با درب محکم نگهداری کنید.



سفیدکننده با غلظت ۵٪ تا ۹٪ هیپوکلریت سدیم

یک لیتر آب	اگر قطره‌چکان دارید: ۲ قطره سفیدکننده اضافه کنید. اگر چیزی دارید که بر حسب میلی‌لیتر (mL) اندازه‌گیری می‌شود: ۰/۱ میلی‌لیتر سفیدکننده اضافه کنید. اگر قاشق اندازه‌گیری دارید: مقدار بسیار کمی (خیلی کوچک برای اندازه‌گیری) اضافه کنید.
۴ لیتر آب	گر قطره‌چکان دارید: ۸ قطره سفیدکننده اضافه کنید. اگر وسیله‌ای دارید که با میلی‌لیتر اندازه‌گیری می‌شود: ۱/۲ میلی‌لیتر سفیدکننده اضافه کنید. اگر قاشق اندازه‌گیری دارید: کمی کمتر از ۱/۸ قاشق چایخوری اضافه کنید.

سفیدکننده با غلظت ۱٪ هیپوکلریت سدیم

۱ لیتر	اگر قطره‌چکان دارید: ۱۰ قطره سفیدکننده اضافه کنید. اگر وسیله‌ای دارید که با میلی‌لیتر (mL) اندازه‌گیری می‌شود: ۱/۲ میلی‌لیتر سفیدکننده اضافه کنید. اگر قاشق اندازه‌گیری دارید: ۱/۸ قاشق چایخوری سفیدکننده اضافه کنید.
۴ لیتر	گر قطره‌چکان دارید: ۴۰ قطره سفیدکننده اضافه کنید. اگر وسیله‌ای دارید که با میلی‌لیتر اندازه‌گیری می‌شود: ۲/۵ میلی‌لیتر سفیدکننده اضافه کنید. اگر قاشق مدرج دارید: نصف قاشق چایخوری سفیدکننده اضافه کنید.

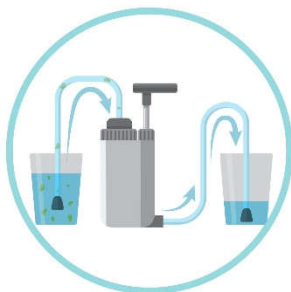
استفاده از قرص‌ها یا قطره‌های شیمیایی برای ضدعفونی کردن آب

دستورالعمل‌های روی برچسب یا بسته‌بندی قرص‌ها یا قطره‌های دی‌اکسید کلر، کلر یا ید را دنبال کنید. ضدعفونی‌کننده‌های شیمیایی برای ضدعفونی کردن مقادیر خاصی از آب ساخته شده‌اند.

فیلترهای قابل حمل

فیلترهای آب قابل حمل همه انواع میکروبها را از آب حذف نمی‌کنند.

استفاده از فیلتر

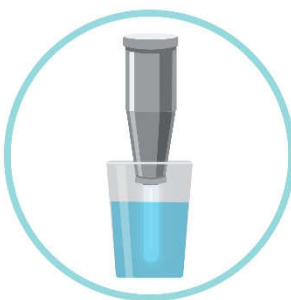


- 1- دستورالعمل های فیلتر آبی که استفاده می کنید را دنبال کنید.
- 2- پس از فیلتر کردن، یک ماده ضدعفونی کننده شیمیایی - مانند ید، کلر یا دی اکسید کلر - به آب فیلتر شده اضافه کنید. این ماده ضدعفونی کننده می تواند ویروس ها و باکتری ها را از بین می برد.

نور فرابنفش

دستگاه های قابل حملی که نور فرابنفش (UV) را ساطع می کنند، می توانند میکروب ها را در مقادیر کم آب زلال از بین ببرند. نور فرابنفش در آب کدر به خوبی عمل نمی کند زیرا ذرات کوچک می توانند مانع از رسیدن نور به میکروب ها شوند.

استفاده از نور فرابنفش



- 1- قبل از استفاده از نور فرابنفش برای ضدعفونی کردن، آب را فیلتر کنید.
- 2- اگر آب کدر است، ابتدا آن را از یک پارچه تمیز، حوله کاغذی یا فیلتر قهوه عبور دهید. یا بگذارید ته نشین شود. سپس، آب زلال روی آن را بردارید.
- 3- دستورالعمل های دستگاه نور فرابنفش را برای ضدعفونی کردن آب زلال دنبال کنید.

ضدعفونی توسط خورشید

در مواقع اضطراری، پرتوهای خورشید می توانند با کاهش تعداد میکروب های موجود در آب، کیفیت آن را بهبود بخشند. ضدعفونی خورشیدی در آب کدر به خوبی عمل نمی کند زیرا ذرات کوچک می توانند مانع از رسیدن نور به میکروب ها شوند.

استفاده از ضدعفونی خورشیدی



- 1- اگر آب کدر است، ابتدا آن را از یک پارچه تمیز، حوله کاغذی یا فیلتر قهوه عبور دهید. یا اجازه دهید ته نشین شود. سپس، آب زلال روی آن را بردارید و مراحل زیر را دنبال کنید.
- 2- بطری های پلاستیکی تمیز و زلال را با آب زلال پر کنید.
- 3- بطری ها را به پهلوی و به مدت ۶ ساعت (در صورت آفتابی بودن) یا ۲ روز (در صورت ابری بودن) در معرض آفتاب قرار دهید. قرار دادن بطری ها به صورت افقی به پرتوهای خورشید اجازه می دهد تا میکروب های بیشتری را در آب از بین ببرند. همچنین می توانید بطری ها را روی یک سطح تیره قرار دهید تا به پرتوهای خورشید در از بین بردن میکروب های بیشتر کمک کنید.