

Nước Uống

Quý Vị Có Cần Lo Lắng Không?



Mỗi ngày, Người Mỹ uống hơn một tỷ ly nước!

Chúng ta cũng phải sử dụng nước trong nhà để lau

chùi, nấu nướng, nấu thức ăn, pha sữa cho em bé, và tắm rửa. Nếu theo đa số, quý vị sẽ tin rằng nguồn nước trong nhà mình là an toàn. Điều này gần như đúng. Nguồn nước uống công cộng tại Hoa Kỳ là an toàn cho đa số những người khỏe mạnh. Nếu nhà quý vị có giếng hoặc nguồn cung cấp nước riêng, việc bảo vệ nguồn nước an toàn là tùy thuộc vào quý vị. Cho dù nguồn nước nhà quý vị là nguồn riêng hay công cộng, quý vị cũng có thể áp dụng các biện pháp để bảo đảm rằng nguồn nước đó là an toàn cho quý vị và con quý vị. Nhiều khi nguồn nước trong nhà quý vị có thể không an toàn. Việc sử dụng nước không an toàn để uống hoặc chế biến thức ăn có thể gây bệnh. Trẻ em có thể gặp nhiều vấn đề hơn người lớn bởi vì:

- Với khổ người của các em, trẻ em uống nhiều nước hơn người lớn.
- Bệnh của các em có thể trầm trọng hơn vì hệ miễn dịch của trẻ em vẫn còn đang phát triển.
- Cơ thể của các em vẫn còn đang phát triển, vì vậy các loại hóa chất có thể gây tổn thương cho các em hơn.

Trong Nước Uống Có Thể Có Những Chất Không An Toàn nào?

Các loại vi khuẩn và siêu vi có thể gây bệnh. Nước uống có các loại vi trùng này có thể gây nôn nao bao tử, tiêu chảy, hoặc những căn bệnh nghiêm trọng hơn. Trẻ em, phụ nữ mang thai, người đang đau bệnh hoặc người cao niên có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn. Chỉ cần uống một ly nước có các vi trùng này cũng có thể gây bệnh.

Nitrate xâm nhập vào nước từ phân thú vật và phân người, và từ phân bón. Quá nhiều nitrate trong nước uống có thể gây hội chứng tím tái ở trẻ em dưới sáu tháng tuổi. Những trẻ em mắc bệnh này thường có khuôn mặt màu tím tái vì không có đủ ô-xy trong máu. Cần đưa các em đi khám bác sĩ ngay. Một số chuyên gia tin rằng

chất nitrate cũng có thể gây dị tật bẩm sinh và sẩy thai. Đồ ăn hoặc sữa bột pha chế bằng nước uống trong nhà quý vị cần phải an toàn.

Chì và Đồng là các kim loại xâm nhập vào nước từ đường ống dẫn nước. Quá nhiều chì có thể gây ra các vấn đề về nhận thức và hành vi và những căn bệnh khác ở trẻ em. (Xem trang 29-32 để biết thêm chi tiết về chất chì). Những trẻ em bị nhiễm quá nhiều chất đồng có thể bị đau bụng và ói sữa nhiều hơn bình thường. Trẻ em lớn tuổi hơn và người lớn có thể bị nôn nao bao tử hoặc tiêu chảy do đồng.

Các loại hóa chất độc hại khác có thể xâm nhập vào nước uống. Các loại thuốc trừ sâu có thể xâm nhập vào nguồn nước uống khi bị xối rửa ra khỏi sân và bãi cỏ hoặc bị rò rỉ từ hộp đựng. Khí đốt hoặc dầu có thể thấm vào đất và ngấm vào nguồn nước uống. Đối với một số loại hóa chất, ngay cả một lượng rất nhỏ cũng có thể gây bệnh, thí dụ như tổn thương thận, gan, hoặc các bộ phận cơ thể khác. Một số gây bệnh ung thư và một số khác có thể gây ra các vấn đề khác nếu quý vị đang mang thai.

Hãy trả lời các câu hỏi ở trang sau để biết nguồn nước nhà quý vị có an toàn không và những việc quý vị có thể làm để giảm bớt nguy cơ mắc bệnh cho gia đình mình.

Những Câu Hỏi Đặt Ra

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN

Nước Trong Nhà Quý Vị Bắt Nguồn Từ Đâu?

Nước trong nhà quý vị có phải là từ hệ thống cung cấp nước công cộng, thí dụ như công ty điện nước trong thành phố hoặc thị trấn của quý vị hay không? Hoặc quý vị có nguồn cung cấp nước riêng, thí dụ như giếng hoặc suối? Những câu hỏi tự đặt ra tùy thuộc vào nguồn cung cấp nước cho nhà quý vị.

Nguồn Nước Công Cộng

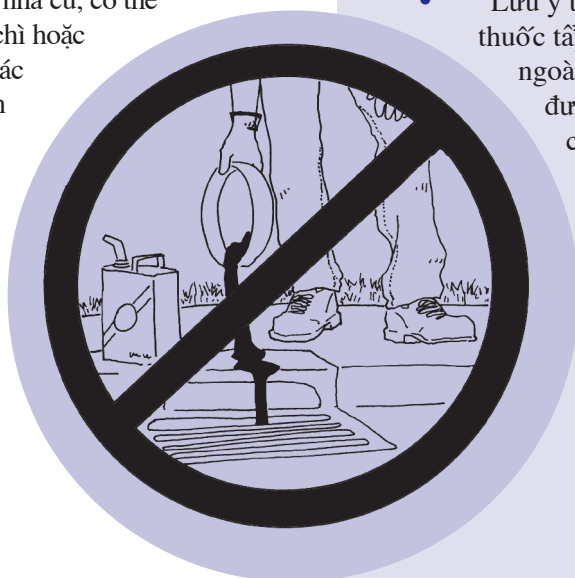
Trước khi tới được nhà quý vị, nước từ nguồn cung cấp nước công cộng đã được xét nghiệm, kiểm tra hơn 80 loại hóa chất khác nhau. Nếu có vấn đề, cơ quan điện nước sẽ xử lý nguồn nước đó để bảo đảm an toàn hoặc cho quý vị biết là nguồn nước đó không an toàn để dùng làm nước uống.

Hàng năm, các cơ quan cung cấp nước sẽ thông báo kết quả kiểm tra nguồn nước này cho khách hàng. Họ gửi báo cáo qua đường bưu điện hoặc đăng thông báo trên một tờ báo địa phương. Quý vị cũng có thể gọi cơ quan cấp nước tại địa phương để biết những loại hóa chất nào được tìm thấy trong nước và họ xử lý nguồn nước đó như thế nào để bảo đảm an toàn.

Nguồn nước công cộng có thể không an toàn sau khi vào nhà quý vị qua các đường ống dẫn nước có chì hoặc đồng. Nhà quý vị dùng loại đường ống dẫn nước nào?

Các Loại Đường Ống Dẫn Nước Có Chì: Nhà quý vị, đặc biệt là khi quý vị sống trong căn nhà cũ, có thể có các đường ống dẫn nước có chì hoặc đường ống dẫn được nối bằng các khớp nối có chì. Đường ống dẫn có chì thường có màu xám nhạt và dễ bị xước nếu dùng chìa khóa cạo thử.

Đường Ống Dẫn Nước Có Đồng: Nhà quý vị có thể sử dụng đường ống dẫn nước có đồng. Các loại đường ống này thường có màu nâu.



Làm Thông Đường Ống Dẫn Nước Làm theo các bước đơn giản sau đây nếu trong nhà quý vị có vấn đề về đông hoặc chít.

Khi quý vị không sử dụng nước trong một thời gian dài (thí dụ như khi thức dậy vào buổi sáng hoặc khi đi làm về), quý vị cần phải làm thông đường ống nước. Để nước lạnh chảy trong hai tới ba phút hoặc cho tới khi quý vị cảm thấy nhiệt độ nước thay đổi rồi mới uống hoặc dùng nước đó để nấu. Làm như vậy sẽ xả hết nước đọng trong đường ống dẫn có nhiễm chì hoặc đồng. Không bao giờ dùng nước nóng từ vòi để nấu ăn, uống nước hoặc pha sữa bột cho trẻ em vì hơi nóng giúp phân hủy kim loại dễ hơn. Dùng nước lạnh và hâm nóng trên bếp hoặc trong lò vi ba (microwave).

Giúp Bảo Vệ Nguồn Nước

Quý vị có thể không biết nhưng nguồn nước công cộng là nguồn mang tính cục bộ. Nguồn nước của quý vị có thể là từ nước ngầm ở dưới nhà quý vị. Nước này cũng có thể lấy từ sông, hồ gần đó. Những gì quý vị làm có thể giúp giữ nước sạch hoặc gây ô nhiễm nguồn nước.

- Nếu quý vị dùng các chất độc diệt côn trùng hoặc diệt cỏ dại, hãy làm theo đúng hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Không bao giờ dùng nhiều hơn liều lượng được khuyến cáo ghi trên nhãn.
- Lưu ý tới nơi cất giữ hóa chất (thí dụ như thuốc tẩy, sơn, hoặc thuốc trừ sâu) ở bên ngoài. Bảo đảm các bình đựng hóa chất được đóng kín và có dán nhãn ghi tên của loại hóa chất đựng trong bình.
- Không vứt hóa chất vào thùng rác hoặc đổ xuống cống rãnh. Đọc nhãn sản phẩm để biết các hướng dẫn về cách vứt bỏ. Đưa hóa chất còn dư lại cho người khác sử dụng hoặc gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để biết cách thức vứt bỏ hóa chất đó.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Dọn sạch sau khi chó đi vệ sinh. Không để lại chất bài tiết của thú nuôi trên mặt đất vì mưa có thể xối vi trùng vào trong hồ. Tốt nhất là dội xuống bồn vệ sinh.

Nguồn Nước Riêng

Quý vị có thể có nguồn nước riêng, thí dụ như giếng nước để uống. Quý vị có trách nhiệm bảo vệ giếng của nhà mình. Quý vị cần bảo đảm rằng nguồn nước trong giếng đó là sạch sẽ và an toàn.

Kiểm Tra Nước Trong Giếng Nhà Quý Vị

Có phải là đã hơn hai năm kể từ khi quý vị kiểm tra nguồn nước nhà mình không? Quý vị không thể nhìn, ngửi thấy, hoặc nếm được đa số các vấn đề về nước, do đó quý vị cần phải thuê một phòng thí nghiệm kiểm tra nguồn nước trong nhà quý vị. Người ta thường kiểm tra vi khuẩn và nitrate trong nước giếng. Quý vị nên kiểm tra nguồn nước nhà mình thường xuyên hơn hoặc thuê người kiểm tra các chất ô nhiễm khác, thí dụ như thuốc trừ sâu, nếu trước đây quý vị đã từng gặp các vấn đề này.

Xin gọi sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang để biết cách thuê người kiểm tra nguồn nước.

Bảo Vệ Nguồn Nước Nhà Quý Vị

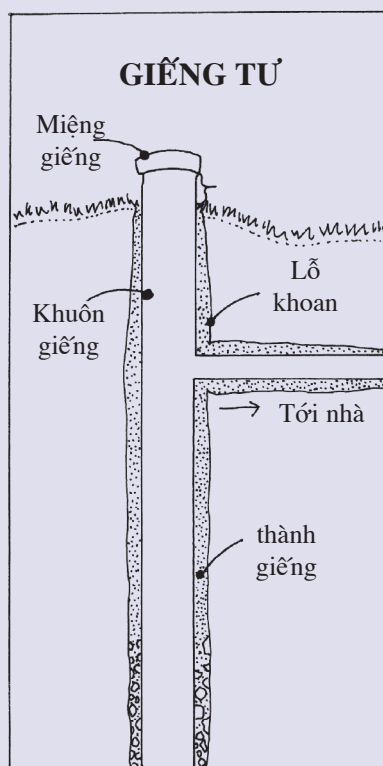
Quý vị cũng cần phải bảo trì giếng nước của mình, đặc biệt là khi giếng đó đã cũ.

Quý vị có biết giếng nhà mình ở đâu không?

Hãy tìm giếng. Chiếc giếng này có nằm ở trên đôi cách xa chuồng thú, phân bón, phân thú nuôi, hệ thống bể phốt, hoặc những nơi cất giữ hóa chất không?

Nhà quý vị dùng loại giếng nào?

- Giếng đào hay giếng khoan thường có lỗ to, có đường kính ít nhất hai feet và sâu chưa tới 50 feet. Các loại giếng này ít an toàn hơn vì hóa chất và vi khuẩn có thể dễ dàng xâm nhập vào nguồn nước qua miệng giếng và hai bên giếng.
- Giếng khoan thường có một lỗ hẹp (đường kính khoảng 4 tới 10 in) và sâu hơn, đôi khi sâu tới hàng trăm feet.
- Giếng có đầu nhọn hoặc đầu cát có đường kính từ 1 tới 2 in và có thể không sâu.



Nếu quý vị không biết giếng nhà mình là loại nào, xin liên lạc với hãng khoan giếng tại địa phương. Quý vị có thể tìm trong danh bạ điện thoại.

Quý vị có biết giếng nhà mình bao nhiêu năm tuổi không? Nếu chiếc giếng đó đã hơn 20 năm tuổi, quý vị có thể cần phải kiểm tra giếng toàn diện. Quý vị có thể

cần phải kiểm tra nguồn nước của mình thường xuyên hơn.

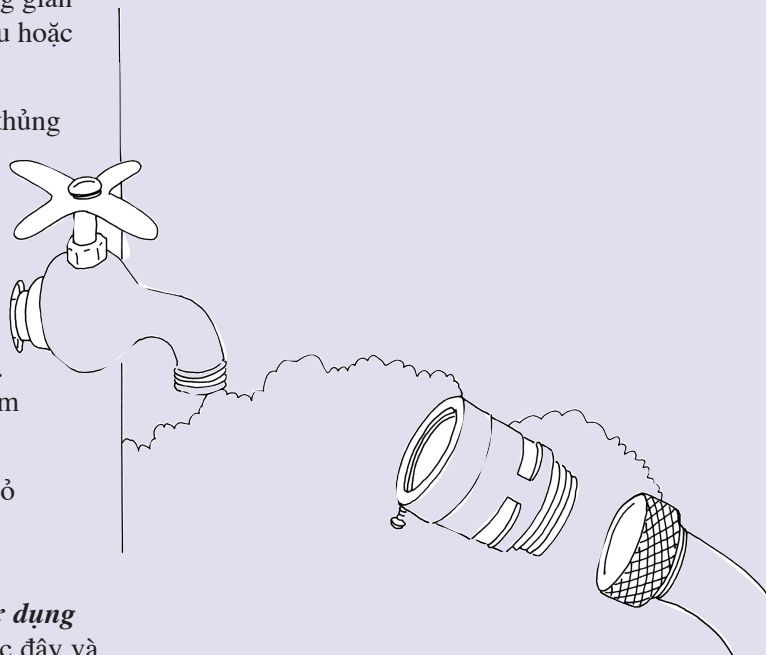
Giếng của quý vị có hoạt động tốt không? Quý vị muốn giữ các đồ vật ở trên mặt đất tránh xa nguồn nước của mình.

CÁC BƯỚC CẦN THỰC HIỆN, tiếp theo

- Khuôn giếng phải lộ trên mặt đất, tới 12 inch nhưng ở mỗi địa phương khác nhau lại có các quy chế khác nhau. Quý vị có thể tìm hiểu thông tin này tại sở y tế địa phương hoặc tiểu bang.
- Không nên để khoảng cách hoặc không gian trống nào giữa miệng giếng và vật liệu hoặc đất xung quanh miệng giếng.
- Bảo đảm là miệng giếng không có lỗ thủng hoặc vết nứt.
- Nắp giếng có đậy kín không? Các chỗ hở hoặc quạt thông gió có được che bằng tấm chắn không?
- Bảo đảm là ở gần giếng không có nơi trũng thấp có thể đọng nước mưa. Nước mưa mang theo các chất ô nhiễm có thể xâm nhập vào nước giếng.
- Không cất giữ xăng, dầu, thuốc diệt cỏ dại, hoặc các loại hóa chất khác trong nhà giếng.

Trong khu nhà quý vị có giếng không sử dụng không? Giếng không sử dụng không được đậy và bơm nước đúng cách có thể gây ô nhiễm nguồn nước ngầm và làm nước uống của nhà quý vị không an toàn. Nếu nhà quý vị có giếng không sử dụng, hãy hỏi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang để biết cách bịt giếng.

Sử dụng các thiết bị ở đầu vòi nước để tránh nước chảy ngược trở lại vào nguồn nước nhà quý vị. Các thiết bị này được gọi là các dụng cụ ngăn ngừa nước trào ngược. Các dụng cụ này có tác dụng tránh xối rửa chất ô nhiễm trở lại vòi nước và vào trong nguồn nước uống của quý vị.



Nhà quý vị có dạng đường ống dẫn nước nào? Xem mục “Làm Thông Đường Ống Dẫn Nước” ở trang 34 để biết cách bảo đảm tránh các loại kim loại độc hại xâm nhập vào nguồn nước uống từ hệ thống đường ống dẫn của nhà quý vị.

95% những người sống ở vùng nông thôn uống nước từ các nguồn riêng.

Nước Uống

Khi Nghi Ngờ, Hãy Tìm Hiểu!

- Gọi hãng cung cấp nước tại địa phương
- Gọi văn phòng Mở Rộng Hợp Tác (Cooperative Extension) tại địa phương
- Gọi sở y tế địa phương hoặc tiểu bang
- Gọi Đường Dây Khẩn về Nước Uống An Toàn của EPA (EPA's Safe Drinking Water Hotline) tại số điện thoại miễn phí 800/426-4791
- Cẩm nang *Home*A*Syst* cung cấp thêm chi tiết về các đề tài này và các đề tài khác liên quan tới việc bảo vệ môi trường trong nhà. 608/262-0024 — www.uwex.edu/homeasyst

Ghi Chú



Chương này được phỏng theo tài liệu “Kiểm Soát Giếng Nước Uống”, của tác giả Bill McGowan, University of Delaware Cooperative Extension. In *Home*A*Syst*, Cẩm Nang Hướng Dẫn Đánh Giá Nguy Cơ Gây Bệnh Trong Môi Trường cho Gia Đình, ©1997 Regents of the University of Wisconsin System. Giữ mọi quyền, và “Your Guide to Public Water”, của Alyson McCann, University of Rhode Island Cooperative Extension, Tháng Hai 2000, Rhode Island *Home*A*Syst* program.