

19 July 1999
Arabic

المياه وسلامة الصحة

Water and good health

ماذا أفعل إذا كان هناك لون للمياه؟ قد تكون هناك مشكلة في الأنابيب. افتح الحنفية لعدة دقائق وبعد ذلك تصبح المياه صافية ويمكن شربها كالمعتاد.

إذا كانت لديك أية أسئلة عن المياه في منطقة سيدني وضواحيها أو البلو ماونتنتز أو ولنغونغ اتصل على الرقم 132 092. وإذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

المياه وسلامة الصحة

(Water and good health)

عندما تأوي إلى فراشك الليلة اسأل نفسك عن كمية المياه التي شربتها اليوم. إذا كانت الكمية بين ليتر ونصف وليترين ونصف فتهانينا لك، لأنك تساعد نفسك على المحافظة على صحتك وتجنب بعض المشاكل، مثل فقدان السوائل والإمساك وحصى الكليتين. وأهمية المياه لا تكمن في مساعدة الجسم على تأدية وظائفه فحسب، بل كذلك في تنظيم حرارة الجسم، والمساعدة على التخلص من أساخه، وتحسين حركة المفاصل بمدّها بمادة تزيق إن جاز التعبير، وفي إنتاج الدم والعرق واللعباب والدموع. كما أن مياه الشرب من الحنفية تساعد على المحافظة على صحة الأسنان نظراً لاحتوائها على الفلورايد، وهي مادة تمنع تسوّس الأسنان.

لكنه منذ أن تبين في عام ١٩٩٨، ولفترة قصيرة، بأن مياه سيدني كانت ملوثة بجرثومتين طفيليتين (جيارديا وكريبتوسبورديوم) يمكن أن تؤديا إلى المرض راح بعض الناس يشككون في مدى صلاحية وسلامة المياه للشرب. فيما يلي بعض الإجابات عن أسئلة شائعة بشأن المياه والصحة.

هل من المأمون شرب مياه الحنفية؟ نعم. فما لم تعلم دائرة صحة نيو ساوث ويلز الناس بوجود غلي المياه لسبب من الأسباب فإنه من المأمون شربها. تقوم الدائرة بالتأكد من سلامة مياه الشرب في كل أنحاء الولاية. إلا أن بعض الذين يعانون من مشاكل صحية تؤثر على جهاز المناعة لديهم قد يحتاجون لاستشارة أطبائهم بخصوص شرب مياه الحنفية. ومن هؤلاء المصابون بفيروس HIV أو بمرض الأيدز، وبعض من يتلقون علاجاً للسرطان، وبعض من أجريت لهم عمليات زرع أعضاء. فعلى هؤلاء الناس استشارة أطبائهم عمّا إذا كان عليهم غلي المياه قبل شربها.

هل على الأطفال شرب مياه الحنفية؟ النصيحة للأهالي دائماً هي بغلي المياه قبل إعطائها للأطفال دون سنة من العمر. يجب غلي المياه لمدة دقيقتين.

ما هي الأمراض التي تسببها جيارديا وكريبتوسبورديوم؟ تسبب الجرثومتان أعراضاً معينة تشمل الإسهال وأوجاع البطن. والأمراض الناشئة عنهما شائعة الحدوث في المجتمع طيلة أيام السنة، كما أنه لم تكتشف أية زيادة في هذه الأمراض خلال فترة تلوث مياه سيدني عام ١٩٩٨. لكن شرب المياه الملوثة ليست الطريقة الوحيدة للإصابة بالأمراض الناجمة عن جيارديا وكريبتوسبورديوم. فهاتان الجرثومتان موجودتان في الغائط وفي براز الحيوانات، ودخول أصغر كمية من أية مادة ملوثة بالغائط يمكن أن يسبب الإصابة. ومن هنا أهمية غسل اليدين جيداً بالمياه الدافئة والصابون بعد استعمال دورة المياه أو مسك الحيوانات المنزلية أو فوط الأطفال الوسخة. من المهم أيضاً تجنب شرب المياه من الجداول أو الأنهار أو السدود. على كل مصاب بالإسهال عدم الدخول إلى برك السباحة وذلك لتجنب تلويث المياه فيها.

هل على استعمال جهاز تنقية المياه (الفلتر)؟ إن الأمر عائد لك، لكن إذا استعملته فيجب أن تتبع بدقة التعليمات الخاصة بصيانته. يستعمل بعض الناس جهاز التنقية لإزالة طعم الكلورين من المياه. تستطيع التخلص من طعم الكلورين أيضاً بترك إبريق الماء في البراد في الليل لاستعماله في النهار. لكنه ليس من المستحسن أن تترك مياه الشرب في درجة الحرارة العادية أكثر من عدة ساعات فقد تنمو فيها الجراثيم. يعتقد البعض أن تصفية مياه الحنفية باستعمال الشاش أو القطن يزيل البكتيريا الضارة، إلا أن ذلك قد يساعد على تكاثر البكتيريا على القطن والشاش مما قد يؤدي إلى تلويث المياه.

هل من المأمون أن أشرب من حنفية المياه الساخنة؟ من الأفضل ألا تفعل ذلك، فقد يكون في المياه شيء من المعادن المتساقطة من قضيب التسخين المعدني.