(TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на http://mhcs.health.nsw.gov.au

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Macedonian
19 July 1999

Водата и здравјето

Water and good health

NSW HEALTH

Водата и здравјето
Water and good health

Додека отидете на спиење вечерва колку вода ќе имате испиено за денес? Ако сте испиле помеѓу еден и пол до два и пол литри, честитаме - му помагате на вашиот организам да биде здрав и ги избегнувате проблемите како дехидрација (недоволно вода во организмот), тврда столица и камења во бубрезите. Водата е важна затоа што вашиот организам ја користи за вршење на толку многу работи - ја регулира температурата на телото, помага да се отстранат непотребните материи (изметот), ги подмачкува зглобовите и помага да се направи крвта, потта, солзите и плунката. Водата од чешма помага, исто така, во негата на вашите заби затоа што содржи флуор што помага во спречувањето на кариесот (расипувањето на забите).

Но, од 1998 година кога, за кус период, се откри дека водата во Сиднеј беше загадена со два паразити (гиардија и криптоспоридиум) кои што можат да доведат до заболување, некои луѓе не беа сигурни дали водата од чешма е безбедна да се пие. Еве неколку одговори на најчесто поставените прашања во врска со водата и здравјето.

Дали е безбедно да се пие водата од чешма? Да. Ако Министерството за здравство на НЈВ не ја извести јавноста да ја преварува водата од која и да е причина, тогаш е безбедно да се пие водата од чешма. Здравството на НЈВ ја следи безбедноста на водата за пиење низ целата држава. Меѓутоа, некои луѓе кои имаат здравствени проблеми кои се одразиле на нивниот имунитет можеби ќе треба да разговараат со својот доктор за тоа дали да пијат вода од чешма. Тука спаѓаат некои луѓе со ХИВ или СИДА (AIDS), некои луѓе кои се лечат од рак и некои луѓе кои имаат пресаден орган. Овие луѓе треба да го прашаат својот доктор дали треба да пијат преварена вода.

Дали треба бебињата да пијат вода од чешма? На родителите од секогаш им се советувало на малите бебиња помали од една година да им даваат преварена вода. Водата треба да се вари две минути откако ќе зоврие.

Кои болести ги предизвикуваат паразитите гиардија и криптоспоридиум? И двете предизвикуваат симптоми како пролив и болки во стомакот. Болестите што овие два паразити ги предизвикуваат се чести во заедницата преку целата година - и немаше зголемен број на случаи кога водата во Сиднеј беше загадена во 1998 година. Пиењето загадена вода е само еден од начините на кои можете да се разболите од гиардија и криптоспоридиум. И двата паразити се среќаваат и во човечкиот и во животинскиот измет - ако само незабележливо мало количество од загаден материјал се стави в уста, лицето може да биде заразено. Затоа внимателното миење раце со топла вода и сапун е толку важно после користењето на клозетот или после фаќањето животни или нечисти пелени. Важно е, исто така, да не се пие вода од извори, реки или акумулации. Секој што има пролив не треба да плива во базен за да не ја загади водата.

Дали треба да користам филтер за вода? Тоа зависи од вас - ако го користите, внимателно следете ги упатствата за одржување на филтерот. Некои луѓе користат филтер за да го отстранат вкусот на хлор од водата. Тоа можете да го постигнете ако оставите бокал со вода да одстои преку ноќ во фрижидерот. Но не е добро да се остави водата за пиење на собна температура подолго од неколку часа - може да се развијат бактерии. Некои луѓе мислат дека ако ја претурат водата преку газа или памук тоа ќе ги отстрани штетните бактерии - но тоа може да ги поттикне бактериите да се развијат на памукот или газата и со тоа може да ја загадат водата.

Дали е безбедно да се пие од славината за жешка вода? Најдобро е да не се пие - може да содржи метал од бојлерот.

Што ако водата од чешма е обоена? Тоа може да значи дека има проблем со цевките. Оставете ја чешмата да тече неколку минути и потоа би требало водата да биде безбедна за пиење.

Ако имате некакви прашања за водата во Сиднеј, Blue Mountains или Волонгонг, јавете се на 132 092. Ако ви треба помош да се јавите на англиски, прво јавете се во Преведувачката служба