

Вредно ли пить горячую воду из-под крана? Лучше всего не делать этого, т.к. там могут оказаться металлы, содержащиеся в нагревательном элементе.

Что если вода из-под крана выглядит обесцвеченной? Это может означать неполадки с водопроводными трубами. Откройте кран на несколько минут, и вода должна стать прозрачной и пригодной для питья.

Если у вас возникнут какие-нибудь вопросы по поводу воды в Сиднее и его пригородах, Голубых горах или Воллонгонге, звоните по телефону 132 092.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ВОДА И ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
Water and good health

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

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

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ВОДА И ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ

Water and good health

Сколько воды вы выпили сегодня? Если вы выпили полтора-два с половиной литра воды, то я вас поздравляю: вы помогаете своему организму быть здоровым и избегать таких проблем, как обезвоживание, запоры и камни в почках. Вода важна потому, что организм использует ее во многих целях: она регулирует температуру тела, помогает избавляться от отходов, смазывает суставы и помогает вырабатывать кровь, пот, слезы и слюну. Вода из-под крана способствует здоровью зубов, так как в ней содержится фтор, предотвращающий порчу зубов.

Но после 1998 года, когда на непродолжительный период времени в сиднейской воде были обнаружены два паразита (лямблии и криптоспоридия), которые могут привести к болезни, некоторые стали задавать себе вопрос: действительно ли безопасно пить воду из-под крана. Ниже приводятся некоторые ответы на наиболее частые вопросы о воде и здоровье.

Безопасно ли пить воду из-под крана? Да, - если министерство здравоохранения штата Новый Южный Уэльс не уведомит население о том, что по какой-либо причине во всем штате воду надо кипятить. Однако тем, у кого имеются проблемы, отражающиеся на иммунной системе, может быть, придется обратиться к врачу по поводу питья воды из-под крана. Сюда входят те, у кого ВИЧ, кто болен СПИДом, те, кто проходит лечение от рака, а также те, кому были пересажены какие-нибудь органы. Этим людям следует спросить врача о том, нужно ли им пить кипяченую воду.

Следует ли младенцам пить воду из-под крана? Родителям всегда рекомендуют давать младенцам в возрасте до одного года

только кипяченую воду. Воду следует кипятить в течение двух минут.

К каким заболеваниям могут привести лямблии и криптоспоридия? Оба приводят к таким симптомам, как понос и боли в животе. Заболевания, вызываемые этими двумя микроорганизмами, довольно часты среди населения круглый год, и при заражении сиднейской воды в 1998 г. роста этих заболеваний не наблюдалось. Питье зараженной воды - это только одна из причин заболеваний, вызываемых этими микроорганизмами. Эти микроорганизмы встречаются в человеческих и животных экскрементах, и если даже мельчайшая часть их попадет в рот человека, человек может заразиться. Именно поэтому так важно мыть руки с мылом в теплой воде после посещения туалета, а также после контакта с домашними животными или пеленками младенца. Также важно избегать питья воды из ручьев, рек и запруд. Все, у кого понос, должны прекратить ходить в общественные бассейны во избежание заражения воды.

Следует ли мне пользоваться фильтром для воды? Это на ваше усмотрение: если вы решите, что фильтр нужен, четко следуйте инструкциям о том, как обращаться с фильтром. Некоторые пользуются фильтром для того, чтобы удалить из воды привкус хлора. Этого можно достичь, поставив кувшин с водой на ночь в холодильник. Но старайтесь не оставлять питьевую воду при комнатной температуре на несколько часов - там могут появиться болезнетворные микроорганизмы. Некоторые считают, что фильтрация водопроводной воды через марлю или вату удаляет вредные бактерии, но это может способствовать размножению бактерий на вате или марле, что может привести к заражению воды.