

## ข้อมูลสำคัญ



## งานประปา

ข้อมูลสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ดูแล

น้ำเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของเรา เราใช้น้ำสำหรับการดื่มกิน การทำอาหาร การอาบน้ำ ความสะอาดและสำหรับการเพาะปลูกพืช เพราะน้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้บริโภคที่ต้องทราบว่าเมื่อใดที่น้ำมีความปลอดภัย

หากน้ำ มีการปนเปื้อนสามารถเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ผู้ที่ติดเชื้อ HIV และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำก็มีโอกาสเสี่ยงสูงเช่นกัน

สารปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อมสามารถพบได้ในน้ำดื่มและในระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การว่ายน้ำ การสัมผัสกับมลพิษทางน้ำยังสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อท่อน้ำเสียไหลล้น คุณสามารถป้องกันดูแลสุขภาพของคุณได้โดยการเรียนรู้วิธีการที่คุณสามารถลดหรือจัดการรับสารปนเปื้อนในน้ำ

## น้ำประปาที่ใช้ภายในครัวเรือน

ถึงแม้ว่าน้ำดื่มส่วนใหญ่จะมีความปลอดภัย แต่การปนเปื้อนก็สามารถเกิดขึ้นได้และเคยเกิดขึ้นมาแล้ว สารพิษต่างๆ ที่อาจปรากฏในน้ำรวมถึงสารเคมีเช่น ก๊าซเรดอน และตะกั่ว แบคทีเรียและเชื้อไวรัส ส่วนนี้จะอธิบายถึงปัญหาที่อาจเป็นไปได้บางอย่างที่คุณสามารถพบได้จากน้ำประปาในครัวเรือน

## เชื้อจุลินทรีย์:

เชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสเรียกกันว่าเป็นจุลินทรีย์ โดยเชื้อจุลินทรีย์จะมีอยู่ในน้ำดื่มแต่ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตราย ในบางครั้ง น้ำดื่มอาจมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยจากการติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร โดยปกติแล้วร่างกายของคนเรามีระบบป้องกันและระบบภูมิคุ้มกันที่ จะช่วยป้องกันร่างกายจากเชื้อโรค อย่างไรก็ตาม เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์จะลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้นและการเปลี่ยนแปลงที่ระบบป้องกันในการทำงานของระบบ

ทางเดินอาหาร ทำให้ผู้สูงอายุมักจะอ่อนแอต่อความเจ็บป่วยจากเชื้อแบคทีเรีย การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร (GI) ที่พบในน้ำดื่ม รวมถึง เชื้อปรสิต เช่น เชื้อคริปโตสปอริเดียม (Cryptosporidium) และเชื้อโกลาเดีย (Giardia) แบคทีเรีย เช่น เชื้ออีโคไล (E. coli) เชื้อซัลโมเนลลา (Salmonella) และเชืโชเกลลา (Shigella) และเชื้อไวรัส เช่น เชื้อนอร์วอล์ค (Norwalk) ความเจ็บป่วยจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารในสหรัฐอเมริกาเกิดขึ้นประมาณ 211 ล้านกรณีในแต่ละปี<sup>1</sup>

## สารตะกั่ว:

การได้รับสารตะกั่วติดต่อกันเป็นเวลานานสามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในส่วนของระบบประสาทได้ สารตะกั่วสามารถก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ความคิดปกติกของประสาท ปัญหาความจำและสมาธิ และการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ สารตะกั่วจะถูกสะสมและเก็บอยู่ในกระดูกของเรา ในกลุ่มของสตรีวัยหมดประจำเดือน เมื่อกระดูกเริ่มฟู สารตะกั่วอาจแทรกซึมออกจากกระดูก และส่งผลให้ระดับสารตะกั่วในเลือดสูง ถึงแม้ว่าน้ำที่อุปโภคบริโภคภายในบ้านเรือนของคุณจะมีการจัดการโดยเป็นสาธารณูปโภคของรัฐ แต่น้ำอาจมีสารตะกั่วปะปนอยู่ได้เนื่องจากการเกิดสนิมของระบบท่อประปาในครัวเรือนหรือท่อส่งจ่ายที่มีสารตะกั่วปะปนอยู่

## สารหนู:

มีหลักฐานยืนยันว่ามีหลักฐานยืนยันว่าการได้รับสารหนูในปริมาณมากติดต่อกันเป็นเวลานานสามารถก่อให้เกิดมะเร็ง ทำให้ปัญหาของโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจลุกลามเพิ่มมากขึ้น และทำให้มีอัตราของโรคเบาหวานสูงขึ้น การปนเปื้อนของสารหนูสามารถเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ (เป็นส่วนประกอบทางธรณีวิทยาในพื้นที่) หรือเกิดจากผลของการดำเนินงานของอุตสาหกรรมหรือเกษตรกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเคมีที่มีสารหนูกับพื้นดิน องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมหรือ EPA มีมาตรฐานสำหรับระบบน้ำดื่มสาธารณะเพื่อทำให้แน่ใจว่าผู้คนจะไม่ได้สารหนูในปริมาณมาก อย่างไรก็ตามมาตรฐานดังกล่าวไม่ได้

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อสิ่งปนเปื้อนในน้ำได้ง่ายเป็นพิเศษ ผู้ที่ติดเชื้อ HIV และบุคคลที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำก็มีโอกาสเสี่ยงสูงมากเช่นกัน

<sup>1</sup> Mead PS, Slutsker L, Dietz V, McCaig LF, Bresee JS, Shapiro C, Griffin PM, Tauxe RV. Food-Related Illness and Death in the United States. Emerging Infectious Diseases, 1999; 5(5):607-625

# การขาดน้ำ

ผู้สูงอายุสามารถมีความเสี่ยงต่อการขาดน้ำได้เพราะเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ความกระหายน้ำจะลดลงและพวกเขาจะไม่รู้สึกอยากดื่มน้ำบ่อยๆ เหมือนสมัยที่ยังเป็นหนุ่มสาว พวกเขาอาจมีการรับประทานยาที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการขาดน้ำหรือมีสภาพทางร่างกายที่ทำให้ยากที่จะดื่มน้ำ การได้รับเชื้อจุลินทรีย์ในน้ำสามารถทำให้คนเราเจ็บป่วยและอาจเป็นสาเหตุของโรคท้องเสีย/ท้องร่วงที่ทำให้มีความเสี่ยงในการขาดน้ำมากยิ่งขึ้น

ลักษณะอาการที่บ่งบอกถึงการขาดน้ำได้แก่

- ปากแห้งหรือมีน้ำลายเหนียว
- บัสสาวะน้อยหรือไม่มีมีการบัสสาวะ บัสสาวะที่เข้มข้นจะมีลักษณะสีเหลืองเข้ม
- ไม่ค่อยมีน้ำตา
- ตาโหล
- เหนื่อยหรือเซื่องซึม (จากการขาดน้ำอย่างรุนแรง)

เพราะการขาดน้ำสามารถเป็นอันตรายกับชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำให้มากในแต่ละวัน หากคุณลดการดื่มน้ำประปาเพราะคุณไม่ชอบรสชาติหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับคุณภาพของน้ำ คุณควรบำบัดน้ำหรือหาแหล่งน้ำอื่นๆ จนกระทั่งปัญหาได้รับการแก้ไข

ครอบคลุมถึงบ่อน้ำหรือบ่อบาดาลส่วนบุคคล ระบบน้ำดื่ม “การใช้ร่วมกัน” น้อยกว่า 15 คนครัวเรือนหรือการบริโภคสำหรับ 25 คน หากน้ำดื่มของคุณมาจากบ่อน้ำ/บ่อบาดาลหรือระบบขนาดเล็ก คุณอาจต้องทดสอบน้ำเพื่อตรวจหาสารหนู

## ก๊าซเรดอน:

ก๊าซเรดอนเป็นสาเหตุหลักอันดับสองของโรคมะเร็งปอดในสหรัฐอเมริกา โดยมีบ้านเรือนเกือบหนึ่งในสิบห้าหลังที่คาดว่ามีการเรดอนอยู่ในระดับสูง ก๊าซเรดอนถือว่ามีความอันตรายอย่างมากเพราะไร้กลิ่นและไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า โดยปกติแล้วก๊าซเรดอนสามารถจะเกิดในหิน ดินและน้ำ หากน้ำที่ใช้ภายในบ้านของคุณมาจากบ่อน้ำ ก๊าซเรดอนสามารถปล่อยออกมาในอากาศเมื่ออาบน้ำ หากบ้านของคุณมีก๊าซเรดอนอยู่ในระดับสูง แสดงว่าน้ำจากบ่อน้ำหรือบ่อบาดาลอาจเป็นแหล่งที่มาของก๊าซเรดอน

## ฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกี่ยวข้องกับน้ำได้อย่างไร

ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดคือการทราบถึงคำแนะนำที่ออกโดยหน่วยงานสาธารณสุขหรือหน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นของคุณและปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำที่คุณอุปโภคบริโภคและตรวจดูว่าคุณควรทดสอบสารปนเปื้อนบางประเภทหรือไม่

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำดื่มของคุณ:** หากน้ำที่คุณอุปโภคบริโภคมาจากระบบประปาสาธารณะ น้ำต้องมีคุณสมบัติเป็นไปตามมาตรฐาน EPA หน่วยงานปกครองต่างๆ ต้องแจกจ่ายบันทึกข้อมูลการทดสอบน้ำให้กับผู้ใช้ ให้ตรวจสอบรายงานคุณภาพน้ำประจำปีของการประปาของคุณ หรือที่เรียกว่ารายงานความเชื่อมั่นของผู้บริโภค หรือติดต่อการประปาเพื่อตรวจว่าคุณต้องกังวลกับมลพิษบางประเภทหรือไม่ หากคุณพักอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ กรุณาขอให้ผู้จัดการติดประกาศรายงานความเชื่อมั่นของผู้บริโภคในสถานที่สาธารณะ หากน้ำมาจากบ่อน้ำหรือบ่อบาดาล น้ำดังกล่าวไม่ได้อยู่ภายใต้มาตรฐาน EPA สมาชิกในบ้านเรือนของคุณควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น ควรให้มีการทดสอบประจำปี เพื่อให้แน่ใจว่าน้ำมีความปลอดภัยสำหรับการอุปโภคบริโภค
- ปฏิบัติตามประกาศสาธารณะเกี่ยวกับน้ำดื่ม:** การประปาของคุณต้องออกประกาศทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ จดหมายหรือเอกสารแจกหากมีเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับเชื้อโรคน้ำ โดยประกาศจะอธิบายถึงข้อควรระวังใดๆ ที่คุณควรปฏิบัติ เช่น

การดื่มน้ำหรือการใช้น้ำบรรจุขวด ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของการประปาของคุณ โดยปกติ การดื่มน้ำนานหนึ่งนาทิจะฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาการปนเปื้อนของสารเคมีได้

- ติดต่อการประปาของคุณเพื่อดูว่าคุณควรทดสอบสารตะกั่วหรือไม่:** คุณไม่สามารถมองเห็น ได้กลิ่น หรือรับรสชาติของสารตะกั่วได้ ให้ติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นหรือการประปาของคุณเพื่อตรวจสอบว่าคุณควรทดสอบน้ำเพื่อหาสารตะกั่วหรือไม่ อย่าดื่มน้ำของคุณ เพราะการดื่มน้ำจะไม่สามารถกำจัดสารตะกั่วได้และจะทำให้ปัญหาเลวร้ายลงเนื่องจากความเข้มข้นของสารตะกั่วจะเพิ่มขึ้นเพราะน้ำระเหยออกไป หากคุณคิดว่าระบบท่อประปามีสารตะกั่วอยู่ ให้ใช้เฉพาะน้ำเย็นสำหรับการดื่มกินและการหุงต้ม ปล่อยให้ให้น้ำให้เย็นลงเท่าที่จะเย็นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณไม่ได้ใช้น้ำสองถึงสามชั่วโมง เมื่อต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม ให้ติดต่อศูนย์ข้อมูลสารตะกั่วแห่งชาติ (National Lead Information Center) ที่หมายเลข (800) 424-LEAD
- ทดสอบก๊าซเรดอนในอากาศที่บ้านของคุณ:** ปัจจุบันมีชุดทดสอบก๊าซเรดอนแบบ “ทดสอบด้วยตนเอง” ที่มีราคาถูกจำนวนมากซึ่งคุณสามารถสั่งซื้อทางไปรษณีย์หรือซื้อจากร้านขายอุปกรณ์เครื่องมือโลหะ นอกจากนี้ คุณยังสามารถให้มีการทดสอบโดยผู้เชี่ยวชาญได้ หากพบว่ามีการเรดอนอยู่ในระดับสูง ก๊าซเรดอนอาจเข้าสู่บ้านของคุณจากทางน้ำหรือพื้นดิน หากน้ำที่ใช้ในการอุปโภคบริโภคภายในบ้านมาจากการประปาสาธารณะ ให้ติดต่อการประปาของคุณ หากก๊าซเรดอนในน้ำของคุณมาจากบ่อน้ำหรือบ่อบาดาลส่วนบุคคล ให้ติดต่อบริการสายด่วนน้ำดื่มของ EPA ที่หมายเลข (800) 426-4791

## อันตรายเกี่ยวกับน้ำที่มาจากกรวยน้ำ

ผู้สูงอายุยังสามารถออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงได้ ชายหาดส่วนใหญ่มีความปลอดภัยสำหรับการว่ายน้ำ อย่างไรก็ตาม น้ำในบริเวณชายหาดอาจมีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคซึ่งมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นปะปนอยู่ การว่ายน้ำในแหล่งน้ำที่มีการปนเปื้อนอาจทำให้เกิดอาการป่วยเล็กน้อย เช่น การเจ็บคอ หรือท้องร่วง ผู้สูงอายุที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำจะมีโอกาสป่วยจากน้ำที่มีการปนเปื้อนสูงกว่าคนปกติ

- การปิดชายหาด:** หน่วยงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมของรัฐ ชุมชน ท้องถิ่นสามารถตรวจวัดและระบุระดับของเชื้อจุลินทรีย์ของชายหาดว่าเป็นไปตามมาตรฐานที่วัดด้วยสุขภาพของ EPA

หรือไม่ เมื่อเชื้อจุลินทรีย์อยู่ในระดับที่ไม่ปลอดภัย  
หน่วยงานต่างๆ ต้องประกาศเตือนหรือปิดขายหา  
ระดับของจุลินทรีย์ของน้ำบริเวณชายหาดมีโอกาส  
เพิ่มสูงขึ้นหลังจากการเกิดพายุ สำหรับผู้สูงอายุที่มี  
ปัญหาทางสุขภาพจำเป็นต้องตรวจสอบและปฏิบัติ  
ตามคำแนะนำเกี่ยวกับการว่ายน้ำที่ชายหาดอย่าง  
เคร่งครัด เพราะพวกเขามีความอ่อนแอต่อเชื้อจุลินทรีย์  
มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง

## อันตรายจากการซึมผ่านของน้ำภายในบ้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการเกิดน้ำท่วม

การซ่อมบำรุงบ้านที่ไม่เพียงพอเป็นที่มาที่อาจเป็นไปได้ในการได้รับสิ่งปนเปื้อนสำหรับผู้สูงอายุ หากการซ่อมแซมบ้านไม่ได้รับการดำเนินการเมื่อจำเป็น ความชื้นหรือน้ำที่มากเกินไปอาจสะสมอยู่ภายในบ้าน ซึ่งส่งผลให้มีการเจริญเติบโตของเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปัญหาความชื้นนั้นถูกปกปิดไว้ เชื้อราสามารถทำให้เกิดอาการแพ้ได้ในบุคคลที่มีปฏิกิริยาไวสูง เช่น การจาม น้ำมูกไหล ตาแดงและผิวหนังเป็นผื่น (ผิวหนังอักเสบ) และในกรณีร้ายแรง เชื้อราอาจทำให้เกิดปัญหาการหายใจได้ การรับสัมผัสกับมลพิษทางน้ำสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีน้ำเสียไหลย้อนกลับเข้ามาในบ้าน การสัมผัสกับน้ำเสียสามารถเกิดขึ้นได้ถ้าท่อระบายน้ำเสียที่เชื่อมต่อกับระบบน้ำเสียสาธารณะหรือระบบบ่อเกรอะถูกอุดตันเนื่องจากการอุดตันของรากไม้ การไหลย้อนกลับของน้ำเสียมักเกิดขึ้นหลังจากฝนตกหนักและทำให้เกิดน้ำท่วม

- **ตรวจสอบหารอยรั่วในบ้านของคุณ:** จัดทำโปรแกรมเพื่อตรวจสอบปัญหาน้ำรั่วภายในบ้านจากที่ห้องน้ำ ห้องซักรีดและรอบๆ หน้าต่างและประตูอยู่เป็นประจำ อย่าละเลยการตรวจสอบรางและโครงหลังคาเพื่อหารอยที่บ่งบอกถึงการรั่ว
- **กำจัดน้ำเพื่อขจัดเชื้อรา:** เชื้อราต้องอาศัยน้ำเป็นปัจจัยในการเจริญเติบโต เพื่อป้องกันเชื้อราให้จัดการกับระบบท่อประปาที่รั่วและปัญหาน้ำอื่นๆ โดยเร็วที่สุด ขจัดราออกจากพื้นผิวแข็งด้วยน้ำยาทำความสะอาดและน้ำแล้วทำให้พื้นแห้งสนิทในการกำจัดเชื้อราภายในบ้าน ให้ทำความสะอาดเชื้อราและกำจัดแหล่งน้ำ โดยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบางชนิดมีส่วนผสมที่สามารถช่วยป้องกันการเติบโตของเชื้อราได้
- **ภายหลังการเกิดน้ำท่วม ให้ทำความสะอาดบริเวณที่ได้รับผลกระทบ:** ปัญหา น้ำท่วมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ น้ำเสียและวัสดุอื่นๆ สามารถเข้ามาในบ้านของคุณจากน้ำที่ท่วมได้ แม้เมื่อน้ำที่ท่วมจะสะอาด

## ฉันควรทำอย่างไรหากฉันไม่สามารถดื่มน้ำของฉันได้

ในระหว่างที่มีปัญหาการหกของสารหรือมีการบำบัดน้ำชั่วคราว คุณอาจไม่สามารถดื่มน้ำของคุณได้ในระยะเวลาสั้นๆ

บุคคลที่มีความจำเป็นต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษหรือผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่ทราบว่ามีสารปนเปื้อนในน้ำอาจจำเป็นต้องใช้น้ำจากแหล่งอื่นเป็นเวลานาน

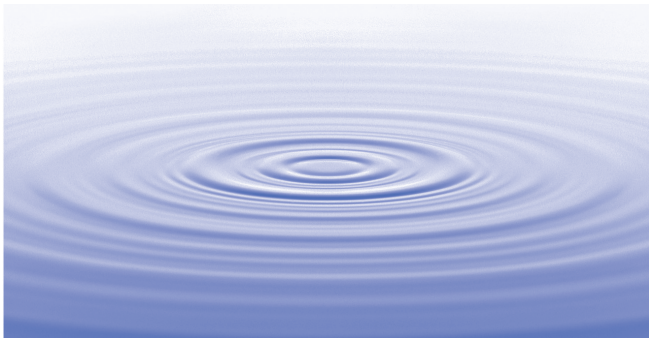


### • ปฏิบัติตามประกาศสาธารณะเกี่ยวกับน้ำดื่ม:

การประกาศของคุณต้องออกประกาศทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ จดหมายหรือเอกสารแจกหากมีเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับเชื้อโรคในน้ำ โดยประกาศจะอธิบายถึงข้อควรระวังใดๆ ที่คุณควรปฏิบัติ เช่น การต้มน้ำหรือการใช้น้ำบรรจุขวดให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของการประกาศของคุณ โดยปกติ การต้มน้ำนานหนึ่งนาทีจะฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาการปนเปื้อนของสารเคมีได้

- **น้ำดื่มบรรจุขวด:** บริษัทบางแห่งให้เช่าหรือขายเครื่องกรองน้ำหรือเครื่องจ่ายน้ำและมีการจัดส่งน้ำบรรจุขวดขนาดใหญ่ให้กับบ้านเรือนและบริษัทต่างๆ อยู่เป็นประจำ น้ำบรรจุขวดอาจมีราคาแพงเมื่อเทียบกับน้ำจากระบบน้ำสาธารณะ คุณภาพของน้ำบรรจุขวดจะแตกต่างกันไปตามแต่ละยี่ห้อ เพราะความแตกต่างกันของแหล่งน้ำที่ใช้ ต้นทุน และการดำเนินการผลิตของบริษัท ผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำอาจต้องอ่านฉลากของน้ำบรรจุขวดเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำบรรจุขวดดังกล่าวมีการใช้กรรมวิธีการผลิตและการบำบัดที่เคร่งครัด เช่น การใช้ระบบรีเวิร์ส ออสโมซิส (reverse osmosis) การกลั่น และการผ่านรังสียูวี หรือการกรองที่มีกรองความละเอียด 1 ไมครอน หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลน้ำบรรจุขวดว่ามีคุณสมบัติตรงตามมาตรฐาน FDA หรือไม่ โปรดตรวจสอบกับองค์กรส่งเสริมอนามัยแห่งชาติระหว่างประเทศ (NSF International) ([http://www.nsf.org/consumer/bottled\\_water/](http://www.nsf.org/consumer/bottled_water/) or call 877-8-NSF-HELP)

- **ติดตั้งระบบบำบัดภายในครัวเรือน:** หากคุณมีปัญหาเป็นประจำเป็นระยะเวลานาน ระบบบำบัดภายในบ้านอาจเป็นสิ่งจำเป็น ระบบบำบัดภายในบ้านอาจประกอบด้วยกรองที่ใช้กับก๊อกหรือที่จุดเชื่อมต่อระหว่างท่อน้ำหลักกับจุดเชื่อมต่อน้ำเข้ามาภายในบ้าน หากมีปัญหาเกี่ยวกับก๊าซเรดอน การบำบัดน้ำภายในบ้านอาจเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาได้



แต่น้ำที่ขุ่นและวัสดุที่เปื่อยขึ้นสามารถเป็นแหล่งแพร่พันธุ์ของเชื้อจุลินทรีย์ ให้ระบายน้ำที่ขุ่นออกให้หมด จัดการทำให้บ้านแห้งสนิท และเอาวัสดุที่เปื่อยขึ้นออกมา ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในบริเวณที่ได้รับความสะดวกเพื่อลดความเสี่ยงต่อเชื้อโรค โดยอาจต้องมีการเปลี่ยนพรมผ้าปูเตียง และเฟอร์นิเจอร์ใหม่หากมีน้ำเสียเข้ามาภายในบ้าน

- ภายหลังการเกิดน้ำท่วม ให้ตรวจสอบบ่อน้ำ/บ่อบาดาลของคุณ: หากคุณมีบ่อน้ำหรือบ่อบาดาลส่วนบุคคล อย่าเปิดบ่อน้ำหรือใช้บ่อน้ำจากบ่อเพื่อดื่มกินหรือซักล้าง ให้ปรึกษากับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นหรือของรัฐเพื่อรับทราบถึงข้อควรระวังที่ต้องปฏิบัติ

## ฉันจะสามารถป้องกันน้ำบ่อหรือน้ำบาดาลส่วนบุคคลของฉันได้อย่างไร

น้ำดื่มส่วนบุคคลไม่ได้อยู่ภายใต้มาตรฐาน EPA หากน้ำของคุณมาจากบ่อน้ำหรือบ่อบาดาล น้ำจะไม่ได้รับการทดสอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อระบุปัญหาโดยปริยาย คุณต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อให้แน่ใจว่ามีการป้องกันและการดูแลรักษาน้ำดื่มของคุณ โดยการดำเนินการดังนี้

### ระบุปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

การระบุปัญหาที่อาจเกิดขึ้นถือเป็นขั้นตอนแรกในการป้องกันน้ำดื่มของคุณ เริ่มต้นจากการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น เช่น หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น หน่วยงานส่งเสริมการเกษตร ระบบน้ำสาธารณะใกล้บ้าน หรือนักธรณีวิทยาของมหาวิทยาลัยในท้องถิ่น สอบถามพวกเขาถึงปัญหาที่อาจมีผลกับคุณภาพน้ำในบ่อของคุณ

### ทดสอบน้ำบ่อหรือน้ำบาดาลของคุณทุกปี

ให้ทดสอบน้ำบ่อหรือน้ำบาดาลของคุณทุกปีเพื่อตรวจหาเชื้อแบคทีเรีย สารไนเตรต และค่าของสารที่ละลายได้ทั้งหมด (TDS) และระดับค่า pH หากคุณสงสัยว่ามีการปนเปื้อนอื่นๆ ในน้ำ ให้ดำเนินการทดสอบเช่นกัน โดยสารปนเปื้อนส่วนมากจะไม่มีสี และไม่กลิ่น ดังนั้นคุณจะไม่สามารถบอกได้ว่าคุณมีปัญหาหรือไม่หากไม่ได้ทดสอบ

การทดสอบน้ำอาจต้องดำเนินการบ่อยขึ้นในกรณีดังต่อไปนี้

- เกิดความเจ็บป่วยที่อธิบายสาเหตุไม่ได้ภายในครอบครัว
- เพื่อนบ้านของคุณพบสารปนเปื้อนที่อันตรายในน้ำของพวกเขา
- คุณสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของรสชาติ กลิ่น สี หรือความใสของน้ำ
- มีการหกของสารเคมีหรือน้ำมันลงในบ่อน้ำหรือในบริเวณที่ใกล้กับบ่อน้ำ
- คุณเปลี่ยนหรือซ่อมแซมบางส่วนของระบบบ่อน้ำหรือบ่อบาดาล

## ป้องกันการเกิดปัญหา

เก็บปุ๋ย ยาฆ่าแมลง ยากำจัดวัชพืช น้ำมันเชื้อเพลิงและสารพิษอื่นๆ ให้ห่างจากบ่อน้ำ ใช้ความระมัดระวังเมื่อทำงานหรือมีการตัดหญ้ารอบๆ บ่อน้ำ ติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณเพื่อสอบถามข้อมูลว่าคุณควรบ่มน้ำและตรวจสอบระบบบ่อกรองบ่อยเพียงใด อย่างกำจัดวัชพืชรากลงในระบบบ่อกรอง

## ฉันจะสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้อย่างไร

หน่วยงานริเริ่มของผู้มีอายุนั้นได้ทำงานเพื่อปกป้องสุขภาพ สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยการประสานงานกับกลุ่มวิจัย กลุ่มป้องกัน และกลุ่มให้ความรู้ทั่วไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ให้ไปที่ [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

## แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

น้ำประปา: สิ่งที่คุณควรทราบ

[www.epa.gov/safewater/wot/index.html](http://www.epa.gov/safewater/wot/index.html)

สารหนูในน้ำดื่ม

[www.epa.gov/safewater/arsenic.html](http://www.epa.gov/safewater/arsenic.html)

ชายหาดต่างๆ

[www.epa.gov/beaches/](http://www.epa.gov/beaches/)

แนวทางการป้องกันก๊าซเรดอนสำหรับผู้บริโภค

[www.epa.gov/radon/pubs/consguid.html#howenters](http://www.epa.gov/radon/pubs/consguid.html#howenters)

การฆ่าเชื้อแบบฉุกเฉินสำหรับน้ำดื่ม

[www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html](http://www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html)

น้ำท่วม

[www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html](http://www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html)

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำมาก

[www.epa.gov/safewater/crypto.html](http://www.epa.gov/safewater/crypto.html)

ข้อมูลสำหรับผู้ที่เป็นเจ้าของน้ำบ่อหรือน้ำบาดาลส่วนบุคคล

[www.epa.gov/safewater/privatewells/whatdo.html](http://www.epa.gov/safewater/privatewells/whatdo.html)

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อรา

[www.epa.gov/mold/moldresources.html](http://www.epa.gov/mold/moldresources.html)

น้ำดื่มปลอดภัย

[www.epa.gov/safewater/dwinfo/index.html](http://www.epa.gov/safewater/dwinfo/index.html)

