|  |
| --- |
| آب آشامیدنی بعد از سیل |
| معلوماتی در مورد زمان و نحوه نوشیدن ایمن آب پس از سیل  |
| Dari | دریOFFICIAL |



بعد از یک سیلاب، تامین کننده آب تان به شما توصیه خواهد کرد که آیا آب نل برای نوشیدن ایمن است یا خیر. آنها ممکن است موارد زیر را صادر کنند:

**توصیه‌ای منع نوشیدن**: آب شما دارای مواد کیمیایی و سم های مضر است و نوشیدن آن می‌تواند شما را بسیار مریض کند.

**توصیه برای جوشاندن آب**: آب شما ممکن است دارای میکروب باشد و قبل از استفاده باید آب را بجوشانید. نوشیدن آب جوشانده نشده می تواند شما را مریض کند.

# **اگر نمی توانید از آب نل بنوشید چه باید کرد؟**

اگر تامین کننده آب تان به شما یک «توصیه ای منع نوشیدن» را صادر کرده باشد، نمی توانید از آب نل بنوشید.

* شما باید:
* از مناطق متضرر شده از آب نل ننوشید
* آب را نجوشانید، با کلرین یا bleach پاک نکنید زیرا این کار آب را برای نوشیدن پاک نمی کند.
* از آب بوتل برای آشامیدن، تهیه غذا، نوشیدنی و شیر خشک کودک، تهیه یخ، برس زدن دندان ها یا آب آشامیدنی حیوان خانگی استفاده کنید.
* در بعضی شرایط، می‌توانید از آب نل برای شستشوی توالت، شستن دست‌ها، حمام گرفتن (مطمئن شوید که آب بلعیده نشود) و لباس‌ها استفاده کنید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی جلدی یا هر عکس العمل دیگری، استفاده آب را متوقف کرده و با داکتر خود تماس بگیرید.
* تأمین‌کننده آب تان به شما اطلاع می‌دهد که چی وقت می توانید از آب نل استفاده کنید.

# **در صورت نیاز به جوشاندن آب نل چه باید کرد؟**

اگر تامین کننده آب شما «توصیه جوشاندن آب» را صادر کرده است، باید آب نل را بجوشانید.

* آب نل را بجوشانید تا نوشیدن آن بی خطر باشد:
* آب را تا زمانی بجوشانید که حباب های زیادی از زیر دیگ یا آب جوش کن برای مدت طولانی مشاهده کنید.
* قبل از استفاده آب را سرد کنید.
* آب جوش کن های دارای کلید قطع کننده اتوماتیک مناسب هستند. آب جوش کن های با دمای متغیر باید تنظیم شوند تا آب را بجوشد.
* آب جوشانده شده را در یک ظرف پاک و سر بسته نگهداری کنید
* قبل از استفاده آب را سرد کنید
* باید مراقب باشید تا از صدمات ناشی از سوختگی جلوگیری شود.
* آب جوشانده باید برای آشامیدن، تهیه غذا، نوشیدنی و شیرخشک کودک؛ ساخت یخ؛ برس زدن دندان و آب آشامیدنی حیوان خانگی استفاده شود.
* آب جوشانده نشده را می توان برای شستن دست ها، حمام گرفتن (مطمئن شوید آب بلعیده نشود)، شستشوی تشناب، شستن ظروف و لباس و باغبانی یا شستن قسمت های بیرونی با آب پایپ استفاده کرد.
* تامین‌کننده آب تان به شما اطلاع می‌دهد که چه زمانی می توانید از آب نل بدون جوشاندن استفاده کنید.

# **کمک بگیرید**

* برای کسب معلومات با تامین کننده آب خود تماس بگیرید <www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation>.
* اگر نگران این هستید که ممکن است آب آلوده نوشیده باشید یا علائمی شبیه تکلیفی معده داشته باشید، با داکتر خود تماس بگیرید.

برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترس، به pph.communications@health.vic.gov.au ایمیل کنید.