



Çeviri: Uz. Dr. Murat YAMAN

Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi

CDC-Use Safe Water After a Natural Disaster or Emergency

<https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/safe-water.html#:~:text=Use%20bottled%2C%20boiled%2C%20or%20treated,Avoid%20drinking%20alcohol.>

Doğal Afet veya Acil Durumdan Sonra Güvenli Su Kullanımı

Afet benzeri acil durum içeren bir ortamda iken güvenli olmayan su kullanımına bağlı hastalıkları önlemek için dikkat etmemiz gereken önemli hususları bilmek zorundayız.

Bir afetten sonra şüphelendiğiniz veya kontamine olduğu söylenen suyun **kullanılmaması** gereken durumlar

- El yıkama, su içme,
- Bulaşık yıkamak, diş fırçalamak,
- Yemek hazırlamak, buz yapmak veya bebek maması yapmak.

Su içmek, yemek pişirmek ve kişisel hijyen için şişelenmiş (pet şişe), kaynatılmış veya arıtılmış su kullanın.

Bölgenizdeki suyun kaynatılması veya arıtılmasıyla ilgili özel önerileri, sağlık birimlerinizin önerilerini takip edin.

Alkol almaktan kaçının. Çünkü alkol suyun tüketimini arttırarak vücutta dehidratasyona neden olur, bu da içme suyu ihtiyacını artırır.

Asla güvenli olmayan kaynaklardan su kullanmayın.

Acil bir durumdan sonra, özellikle selden sonra, içme suyu bulunmayabilir veya içilmesi güvenli olmayabilir.

Ev ısıtma sisteminizin bir parçası olan radyatörlerden veya kazanlardan gelen suyu asla kullanmayın.

Kirlenmiş kuyu suyunu kullanmayın. Seller ve diğer felaketler içme suyu kuyularına zarar verebilir ve kuyuların kirlenmesine yol açabilir.

Hayvan atıkları, kanalizasyon, kimyasallar ve diğer kirletici maddeler de kuyu suyunu kirletebilir. Kuyu suyu içme, banyo ve diğer hijyen faaliyetleri için kullanıldığında hastalığa yol açabilir.

Derinlik ölçüsü 50 fitten (15,24 metre) daha az kuyuların, hasar belirgin olmasa bile kontamine olma olasılığı daha yüksektir.

Suyunuzun kirletici içermediğinden emin olana kadar şişelenmiş su içmek en güvenlisidir.

Suyunuz özel bir kuyudan geliyorsa, suyunuzun kirletici içermediğinden ve içilmesi güvenli olduğundan emin olana kadar, suyu güvenli hale getirmek ve acil durum su kaynakları için aşağıdaki yönergeleri dikkate alın.

- Kapsamlı bir sel meydana geldiyse veya bir kuyunun kirlenmiş olabileceğinden şüpheleniyorsanız, suyu İÇMEYİN.
- Şişelenmiş veya arıtılmış su gibi güvenli bir su kaynağı kullanın.
- Kuyular ve testler hakkında özel tavsiyeler için yerel sağlık birimlerinizle iletişime geçin.

Suyunuzu kullanmak için güvenli hale getirin.

Su genellikle kaynatılarak, dezenfektanlar eklenerek veya filtre edilerek içilebilir hale getirilebilir.

Suyun Kaynatılması

! Önemli

Yakıt veya zehirli kimyasallar veya radyoaktif maddelerle kirlenmiş su, kaynatılarak veya dezenfekte edilerek güvenli hale getirilemeyecektir.

Suyun yakıt veya zehirli kimyasallarla kirlenmiş olabileceğini biliyor veya şüpheleniyorsanız, farklı bir su kaynağı kullanın.

Suyunuzun yakıt veya kimyasallarla kirlendiğinden şüpheleniyorsanız, özel tavsiye için yerel sağlık ekipleri ile iletişime geçin.

Güvenli şişelenmiş suyunuz yoksa, güvenli hale getirmek için suyu kaynatmalısınız.

Kaynatma, virüsler, bakteriler ve parazitler dahil olmak üzere hastalığa neden olan organizmaları öldürerek suyu daha güvenli hale getirmenin en kesin yöntemidir.

Kaynamış suyun tadını;

- Suyu temiz, dezenfekte edilmiş bir kaptan diğerine dökerek ve ardından birkaç saat bekleterek VEYA
- Her litre kaynamış suya bir tutam tuz ekleyerek iyileştirebilirsiniz.

Bulanık suyu kaynatarak içilebilir hale getirme aşamaları

- Temiz bir bez, kağıt havlu veya kahve filtresinden süzün VEYA çökelmesine izin verin
- Temiz suyu çekin
- Temiz suyu 1 dakika boyunca kaynatın (6.500 fitin=1981 metre üzerindeki yüksekliklerde 3 dakika kaynatın)
- Kaynamış suyu soğumaya bırakın
- Kaynamış suyu temiz, sanitize edilmiş kaplarda ve ağzı sıkı bir şekilde muhafaza edin.

Temiz suyu kaynatarak içilebilir hale getirme aşamaları

- Temiz suyu 1 dakika boyunca kaynatın (6.500 =1981 fitin üzerindeki yüksekliklerde 3 dakika kaynatın)
- Kaynamış suyu soğumaya bırakın
- Kaynatılmış suyu temiz, sanitize edilmiş ve ağzı sıkı kapaklı kaplarda saklayın

Dezenfektanlar

Temiz, güvenli, şişelenmiş suyunuz yoksa ve kaynatma mümkün değilse, genellikle kokusuz ev tipi klorlu ağartıcı, iyot veya klor dioksit tabletleri gibi bir dezenfektan kullanarak suyu daha güvenli hale getirebilirsiniz.

Bunlar virüsler ve bakteriler gibi en zararlı organizmaları öldürebilir.

Bununla birlikte, Cryptosporidium paraziti gibi daha dirençli organizmaları kontrol etmede yalnızca klor dioksit tabletleri etkilidir.

Su bir kimyasalla kirlenmişse, dezenfektan eklemek içmeyi güvenli hale **getirmez.**

Suyu çamaşır suyu kullanarak dezenfekte etmek için:

Çamaşır suyu farklı konsantrasyonlarda olabilir.

İçme suyunu dezenfekte etmek için kullanmadan önce kullandığınız çamaşır suyu konsantrasyonunu bildiğinizden emin olun. Etiket üzerinde olmalıdır.

Suyunuz bulanıksa, suyu temiz bir bez, kağıt havlu veya kahve filtresinden geçirin VEYA çökelmesine izin verin, ardından temiz suyu çekin ve aşağıdaki adımları izleyin.

Suyunuz temiz ise,

1. İçme suyunu dezenfekte etmek için çamaşır suyu etiketindeki talimatları izleyin.
2. Gerekli talimatlar verilmemişse, her galon (3.8 litre) temiz su için 1/8 çay kaşığından (8 damla veya yaklaşık 0,5 mililitre) biraz daha az çamaşır suyu ekleyin (veya her litre veya her litre temiz su için 2 damla çamaşır suyu) .
3. Karışımı iyice karıştırın.
4. Kullanmadan önce en az 30 dakika bekletin.
5. Dezenfekte edilmiş suyu temiz, sanitize edilmiş ve ağzı sıkı kapaklı kaplarda saklayın.

Klor dioksit tabletleri kullanarak dirençli organizmaları kontrol etmede suyu dezenfekte etmek için:

- Üreticinin talimatlarını izleyin.
- Dezenfekte edilmiş suyu, ağzı sıkıca kapatılmış temiz, sterilize edilmiş kaplarda saklayın.

Filtreler

Birçok portatif su filtresi, Cryptosporidium ve Giardia gibi hastalığa neden olan parazitleri içme suyundan çıkarabilir.

- Taşınabilir bir su filtresi seçiyorsanız, hem bakterileri hem de parazitleri giderecek kadar küçük filtre gözenek boyutuna sahip bir filtre seçmeye çalışın (mutlak gözenek boyutu 1 mikron veya daha az). Taşınabilir su filtrelerinin çoğu bakteri veya virüsleri temizlemez.
- Su filtresi için üreticinin talimatlarını dikkatlice okuyun ve uygulayın. Filtrelemeden sonra, virüsleri ve kalan bakterileri öldürmek için filtrelenmiş suya iyot, klor veya klor dioksit gibi bir dezenfektan ekleyin.

Güvenli acil durum su kaynaklarını nerede bulacağınızı bilin.

Alternatif temiz su kaynakları evin içinde ve dışında bulunabilir.

Alışılmadık bir kokusu veya rengi olan veya yakıt veya zehirli kimyasallarla kirlenmiş olabileceğini bildiğiniz veya şüphelendiğiniz suyu İÇMEYİN; farklı bir su kaynağı kullanın.

Olası evsel su kaynakları:

- Evinizin su ısıtıcı deposundan gelen su (ev ısıtma sisteminizin değil, içme suyu sisteminizin bir parçasıdır)
- Kirlenmemiş su ile yapılan erimiş buz küpleri
- Evinizin klozet deposundaki su, berraksa ve suyun rengini değiştirenler gibi tuvalet temizleyicilerle kimyasal işlem görmemişse
- Konserve meyve ve sebzelerden elde edilen sıvı
- Sel suyu veya yağmur suyuyla kirlenmemiş yüzme havuzlarından ve kaplıcalardan gelen su, kişisel hijyen, temizlik ve ilgili kullanımlar için kullanılabilir
- Yüzme havuzlarından veya kaplıcalardan su içmeyin.

Evinizdeki su önlemleri hakkında tavsiye almak için yerel yetkililerin bilgilendirmelerini takip etmelisiniz.

Ev dışındaki olası su kaynakları

Ev dışındaki kaynaklardan gelen su, kaynatılarak, dezenfektan eklenerek veya filtreler kullanılarak arıtılmalıdır çünkü hayvan atıkları veya insan lağımı ile kontamine olabilir.

Suyun zehirli kimyasallar veya yakıtlarla kirlendiğinden şüpheleniyorsanız veya bunu biliyorsanız, güvenli hale getirilemez. Bu su içilmemeli ve bu suda yıkanmamalısınız.

Arıtma ile güvenli hale getirilebilecek olası su kaynakları şunları içerir:

- Yağmur suyu
- Akarsular, nehirler ve diğer hareketli su kütleleri
- Göletler ve göller
- Doğal kaynaklar

Not: Yakıt veya zehirli kimyasallarla kirlenmiş suyu KULLANMAYIN.