

# ගංවතුරකින් පසු පානීය ජලය

ගංවතුරකින් පසු කවදා සහ කෙසේ ආරක්ෂිතව පානීය ජලය භාවිත කළ හැක්කේ ද යන්න පිළිබඳ තොරතුරු

Sinhalese | සිංහල

OFFICIAL

ගංවතුරකින් පසු, ඔබේ නළ ජලය පානය කිරීම ආරක්ෂිත දැයි යන්න ගැන ඔබේ ජල සැපයුම්කරු විසින් ඔබට උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත. ඔවුන් විසින් පහත දැක්වෙන දේ නිකුත් කිරීමට ඉඩ ඇත:

**පානය නොකරන ලෙස ලබාදෙන උපදෙස්:** ඔබේ ජලයේ හානිකර රසායනික ද්‍රව්‍ය හා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇති අතර එය පානය කිරීමෙන් ඔබට බරපතල අසනීප ඇති විය හැකිය.

**වතුර උණු කිරීමේ උපදෙස්:** ඔබේ ජලයේ විෂබීජ තිබිය හැකි අතර භාවිතයට පෙර ඔබ ජලය බුබුළු නඟින තුරු උණු කළ යුතුය. උණු නොකළ ජලය පානය කිරීමෙන් ඔබ අසනීප විය හැකිය.

## ඔබට නළ ජලය පානය කළ නොහැකි නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද

ඔබට ජලය සපයන ආයතනය විසින් 'පානය නොකරන ලෙසට උපදේශනයක්' නිකුත් කර ඇත්නම් ඔබට නළ ජලය පානය කළ නොහැකිය.

- ඔබ:
  - ✓ බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයෙන් ලබා ගන්නා ජලය පානය නොකළ යුතුය
  - ✓ ජලය උණු කිරීම, ක්ලෝරීන් හෝ බ්ලීච් ජලයට එක් කිරීම ආදිය මගින් ජලය ආරක්ෂිත වීමක් සිදු නොවන බැවින්, ඒවායෙන් වැළකිය යුතුය. .
- පානය කිරීම, ආහාර, බීම වර්ග සහ ළදරු කිරි පිළියෙල කිරීම, අයිස් සෑදීම, දත් මැදීම හෝ සුරතල් සතුන්ගේ පානීය ජලය සඳහා බෝතල් කළ ජලය භාවිතා කරන්න.
- සමහර අවස්ථා වලදී, වැසිකිලි සෝදා හැරීමට, ඔබේ අත් සේදීමට, ස්නානය කිරීමට (ජලය ශරීරගත නොවන බව සහතික වන්න) හා රෙදි සේදීමට ඔබට නළ ජලය භාවිතා කළ හැකිය. ඔබ හමේ අපහසුතාවයක් හෝ වෙනත් ප්‍රතික්‍රියාවක් අත්විඳින්නේ නම් ජලය භාවිතා කිරීම නවත්වා ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.
- ඔබේ ජල සැපයුම්කරු ඔබේ නළ ජලය පානය කිරීම ආරක්ෂිත වන්නේ කවදාදැයි ඔබට දන්වනු ඇත.

## ඔබට නළ ජලය බුබුළු නඟින තුරු උණු කිරීමට අවශ්‍ය නම් කුමක් කළ යුතුද

ඔබේ ජල සැපයුම්කරු 'බුබුළු නඟින තුරු ජලය උණු කරන ලෙසට උපදේශනයක්' නිකුත් කර ඇත්නම්, ඔබ ඔබේ නළ ජලය උණු කළ යුතුය.

- ආරක්ෂිතව පානය කිරීමට හැකිවන පරිදි ඔබේ නළ ජලය උණු කර ගැනීම සඳහා:
  - ✓ බඳුනේ හෝ කේතලයේ පතුලේ සිට මතු වන බුබුළු විශාල ප්‍රමාණයක් යම් කාලයක් පුරා නොකඩවා ඔබට දැකීමට හැකිවන තුරු, ජලය උණු කරන්න.
  - ✓ භාවිතයට පෙර ජලය සිසිල් කරන්න.
  - ✓ ස්වයංක්‍රීයව ක්‍රියා විරහිතවන ස්විච් සහිත කේතල සුදුසුය. බුබුළු නඟින තුරු උණු කිරීම සඳහා විචල්‍ය උෂ්ණත්ව කේතල යොදාගත යුතුය.
  - ✓ උණුකර ගත් ජලය පිරිසිදු හා වැසුණු භාජනයක රැස් කර තබන්න
  - ✓ භාවිතයට පෙර ජලය සිසිල් කරන්න
  - ✓ පිළිස්සුම් තුවාල වළක්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- පානය කිරීම, ආහාර, බීම වර්ග හා ළදරු කිරි පිළියෙල කිරීම, අයිස් සෑදීම, දත් මැදීම සහ සුරතල් සතුන්ගේ පානීය ජලය සඳහා බුබුළු නඟින තුරු උණු කළ ජලය භාවිතා කළ යුතුය.

- උණු නොකළ ජලය අත් සේදීම, ස්නානය (ජලය ශරීරගත නොවන බවට සහතික වන්න), වැසිකිළි සෝදා හැරීම, පිඟන් සහ ඇඳුම් සේදීම සහ ගෙවතු වගාව හෝ නළයක් මඟින් එළිමහනේ වතුර දැමීම සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.
- ඔබේ නළ ජලය උණු නොකර පානය කිරීම ආරක්ෂිත වන්නේ කවදාදැයි ඔබේ ජල සැපයුම්කරු විසින් ඔබට දන්වනු ඇත.

### උපකාර ලබා ගන්න

- තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ඔබේ ජල සැපයුම්කරු අමතන්න <[www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation](http://www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation)>.
- ඔබ අපවිත්‍ර ජලය පානය කර ඇති බවට හෝ ගැස්ට්‍රෝ වැනි රෝග ලක්ෂණ අත්විඳින්න බව ඔබට දැනෙන්නේ නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

මෙම ප්‍රකාශනය ප්‍රවේශ විය හැකි ආකෘතියකින් ලබා ගැනීමට, [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යොමු කරන්න.