

பெருவெள்ளத்திற்குப் பின்னர் குடிநீர் அருந்துதல்

பெருவெள்ளத்திற்குப் பின்னர், எப்போது மற்றும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாகத் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும் என்பது பற்றிய தகவல்

Tamil | தமிழ்

OFFICIAL

பெருவெள்ளத்திற்குப் பின்னர், உங்கள் குழாய் நீர் குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானதா என்பது பற்றி உங்கள் தண்ணீர் வழங்குநர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார். அவர்கள் பின்வருபவற்றை வழங்கக்கூடும்:

'குடிக்க வேண்டாம்' எனும் ஆலோசனை: உங்கள் தண்ணீரில் தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்கள் உள்ளன, அத்துடன் அதைக் குடிப்பது உங்களை மிகவும் நோய்வாய்ப்படுத்தும்.

'தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்' எனும் ஆலோசனை: உங்கள் தண்ணீரில் கிருமிகள் இருக்கலாம், மேலும் அதைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன், தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். கொதிக்கவைக்காத தண்ணீரைக் குடிப்பது உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தக்கூடும்.

உங்களால் குழாய் நீரைக் குடிக்க முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது

'குடிக்க வேண்டாம்' எனும் ஆலோசனையை உங்களது தண்ணீர் வழங்கும் நிறுவனம் தந்தால், உங்களால் குழாய் நீரைக் குடிக்க முடியாது.

- நீங்கள் பின்வருபவற்றைச் செய்யவேண்டும்:
 - ✓ பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலுள்ள குழாய் நீரைக் குடிக்கக்கூடாது
 - ✓ தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்கவோ, அல்லது குளோரின் அல்லது வெளுப்புத் திரவம் (ப்ளீச்) கொண்டு சுத்திகரிக்கவோ கூடாது, ஏனெனில் இது தண்ணீரைப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றாது.
- குடிப்பதற்கு, உணவு, பானங்கள், அத்துடன் குழந்தைகளுக்கான உணவு ஆகியவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு, பனிக்கட்டி செய்வதற்கு, பல் துலக்குவதற்கு, அல்லது செல்லப் பிராணிகளின் குடிநீருக்கு, போத்தலில் அடைக்கப்பட்டுவரும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.
- சில சூழ்நிலைகளில், கழிப்பறைக்குப் பயன்படுத்தவும், கைகளைக் கழுவவும், குளிக்கவும் (தண்ணீரை உட்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்) மற்றும் துணிகளைத் துவைக்கவும் நீங்கள் குழாய் நீரைப் பயன்படுத்தலாம். ஏதேனும் தோல் எரிச்சல் அல்லது வேறு ஏதேனும் எதிர்வினை ஏற்பட்டால், தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு, உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழாய் நீரைக் குடிப்பது எப்போது பாதுகாப்பானது என்பதை உங்கள் தண்ணீர் வழங்குநர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்.

நீங்கள் குழாய் நீரைக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும் என்றால் என்ன செய்வது

'தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்' எனும் ஆலோசனையை உங்கள் தண்ணீர் விநியோகஸ்தர் வழங்கியிருந்தால், உங்கள் குழாய் நீரை நீங்கள் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

- குடிப்பதற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கும் வகையில் உங்கள் குழாய் நீரைக் கொதிக்க வைக்க, பின்வருமாறு செய்யவும்:
 - ✓ பானை அல்லது வெந்நீர்க்கெண்டியின் (kettle) அடியிலிருந்து தொடர்ச்சியாக நிறைய நீர்க்குமிழ்கள் தோன்றும்வரை தண்ணீரை நன்கு கொதிக்கவைக்கவும்.
 - ✓ பயன்படுத்துவதற்கு முன், தண்ணீரை ஆறவிடவும்.

- ✓ தானியங்கி சுவிட்சுகள் (automatic cut-off switches) கொண்ட வெந்நீர்க்கெண்டிகள் (kettles) இதற்குப் பொருத்தமானவை. வெப்பநிலையை மாற்றியமைக்கக்கூடிய வெந்நீர்க்கெண்டிகளில் (kettles) வெப்பநிலையானது 'கொதிக்கும்' அளவிற்கு மாற்றப்பட வேண்டும்.
- ✓ கொதிக்கவைத்த தண்ணீரை சுத்தமான மற்றும் மூடிய கொள்கலனில் சேமிக்கவும்
- ✓ பயன்படுத்துவதற்கு முன், தண்ணீரை ஆறவிடவும்.
- ✓ கொதி நீரால் ஏற்படும் எரிகாயங்களைத் தவிர்க்க, கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்.
- குடிப்பதற்கு, உணவு, பானங்கள், அத்துடன் குழந்தைகளுக்கான உணவு ஆகியவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு, பனிக்கட்டி செய்வதற்கு, பல் துலக்குவதற்கு, மற்றும் செல்லப் பிராணிகளின் குடிநீருக்கு, கொதித்தாறிய தண்ணீர் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- கைகளைக் கழுவுவதற்கும், குளிப்பதற்கும் (தண்ணீரை உட்கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்), கழிப்பறைகளில் பயன்படுத்தவும், பாத்திரங்களைக் கழுவுவதற்கும், துணிகளைத் துவைப்பதற்கும், தோட்டத்திற்கும், அத்துடன் வீட்டின் வெளிப்புறத்தைக் கழுவுவும் கொதிக்க வைக்கப்படாத தண்ணீரைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் குழாய் நீரைக் கொதிக்கவைக்காமல் குடிப்பது எப்போது பாதுகாப்பானது என்பதை உங்கள் தண்ணீர் வழங்குநர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்.

உதவியைப் பெறுங்கள்

- தகவல்களுக்கு உங்கள் தண்ணீர் விநியோகஸ்தரைத் தொடர்பு கொள்ளவும் - www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation.
- நீங்கள் அசுத்தமான தண்ணீரை உட்கொண்டிருக்கலாம் என்று கவலைப்பட்டால், அல்லது இரப்பைக் குடலழற்சி அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

இந்த வெளியீட்டை அணுகக்கூடிய வடிவத்தில் பெற, pvh.communications@health.vic.gov.au என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.