

# NHỮNG KHUYẾN CÁO KH- IDUNNƯỚC SÔI

Một khuyến cáo khi đun nước sôi là một thông báo sức khỏe dành cho công chúng nên đun sôi nước máy trước khi uống. Khi được ban hành, công chúng nên nghĩ rằng nước là không an toàn để uống.

Cách uống dẫn khuyến cáo sau đây cần được theo dõi trong khi đang đun nước sôi.

- **Đun nước sôi.** Đổ nước vào nồi và đun sôi cho đến khi thấy bong bóng từ đáy nồi sôi lên. Khi nước đạt tới độ sôi, đun sôi trong vòng 1 phút. Tắt lửa và để chon nước nguội. Đổ nước vào một bình đựng sạch sẽ, vệ sinh có nắp đậy để lưu trữ.
- **Khử trùng nước.** Nếu quý vị không thể đun nước sôi, hãy khử trùng nó.
  - *Nếu nước máy trong sạch...* Thêm 1/8 muỗng cà phê (8 giọt hay khoảng 0,75 ml) của mùi nước tẩy giadụng không mùi, chovào 1 galông (16 chén) nước. Pha đều và chờ 30 phút hoặc hơn trước khi uống. Lưu trữ nước khử trùng trong bình đựng sạch sẽ, vệ sinh, có nắp đậy.
  - *Nếu nước máy đục...* Lọc nước bằng vải sạch. Thêm 1/4 muỗng cà phê (16 giọt hoặc 1,5 ml) của mùi nước tẩy giadụng không mùi, chovào 1 galông (16 chén) nước. Pha đều và chờ 30 phút hoặc lâu hơn trước khi uống. Lưu trữ nước khử trùng trong bình đựng sạch sẽ, vệ sinh, có nắp đậy.
- **Làm vệ sinh đồ đựng nước.** Khử trùng bằng dung dịch bằng cách trộn 1 thìa cà phê (5 ml) của mùi nước tẩy giadụng không mùi trong 1 lít (32 ounce, 4 ly hoặc khoảng 1 lít) nước. Đổ dung dịch khử trùng này vào một đồ đựng nước và giữ sạch sẽ và lắc đều, đảm bảo rằng lớp dung dịch vào bên trong đồ đựng nước. Để yên đồ đựng nước sạch sẽ khoảng 30 giây, và sau đó đổ dung dịch ra khỏi đồ đựng nước. Hãy để đồ đựng nước khô ráo HOẶC rửa với nước sạch mà đã là an toàn, nếu có sẵn. Không bao giờ trộn thuốc tẩy với chất ammonia hoặc chất tẩy rửa khác. Mở cửa sổ và mở cửa ra vào để có được không khí trong lành khi quý vị đã sử dụng thuốc tẩy.
- **Đil nước.** Đun sôi nước máy ngay cả khi nước đã được lọc. Hầu hết các nhà bếp và các bộ lọc nước cài trong gia đình thường là **không lọc bỏ** được vi khuẩn hoặc virus.
- **Chuẩn bị nước uống.** Rửa sạch tất cả các loại trái cây và rau quả bằng nước đun sôi đã nguội hoặc nước đóng chai. Đun nước sôi trong khoảng 1 phút trước khi nấu ăn. Sử dụng nước đun sôi để khử khuẩn nước uống, bao gồm cà phê, trà và nước chanh. Rửa bề mặt vật dụng chuẩn bị thức ăn với nước đun sôi.
- **Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và dùng sữa bột.** Tiếp tục nuôi con bằng sữa mẹ nếu có thể. Nếu nuôi con bằng sữa mẹ mà không phải là một lựa chọn, hãy sẵn sàng để sử dụng sữa bột. Chuẩn bị sữa bột mịn hoặc pha với nước đóng chai. Dùng nước đun sôi nếu quý vị không có nước đóng chai. Dùng nước khử trùng trước khi pha sữa bột nếu quý vị không thể đun nước sôi. Rửa và khử trùng bình sữa và núm vú trước khi sử dụng. Nếu quý vị không khử trùng bình sữa, nên chỉ dùng 1 lần, loại bình sữa sẵn sàng để dùng.
- **Nước đá.** Không sử dụng đá từ khay đá, máy làm đá. Vứt bỏ tất cả các đá được làm từ nước máy. Làm nước đá mới với nước đun sôi hoặc từ nước đóng chai.
- **Tắm và tắm bằng vòi sen.** Hãy cẩn thận không nuốt nước khi tắm. Hãy thận trọng khi tắm cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Xem xét tắm cho bé bằng một miếng xô để làm giảm nguy cơ bé nuốt nước.
- **Đánh răng.** Đánh răng với nước đun sôi hoặc nước đóng chai. Không sử dụng nước máy không được lọc sạch.
- **Rửa chén đĩa.** Máy rửa chén nói chung là an toàn để sử dụng nếu các nước đạt đến một nhiệt độ rửa sạch ít nhất là 150 độ hoặc nếu máy rửa chén có một chu kỳ vệ sinh. Để rửa chén bằng tay, rửa và ngâm chén đĩa bằng nước nóng. Trong một ngăn riêng biệt, thêm 1 muỗng cà phê mùi nước tẩy giadụng không mùi cho mỗi galông nước ấm. Ngâm rửa sạch các chén đĩa trong nước trong ít nhất một phút. Hãy giữ chén đĩa khô hoàn toàn.
- **Giặt đồ.** Vẫn giặt đồ như bình thường.

- ĐỌC THÊM -



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response


Updated 11/2017

- **Thú vật nuôi.** Thú vật nuôi có thể nhận được một số bệnh tương tự như con người. Tốt nhất là cho thú vật nuôi uống nước đã được lọc sạch.
- **Khi lời khuyên được giở bỏ...** chonướcchạy qua tất cả các vòi nước. Máy làm nước và máy làm đá trong tủ lạnh cũ cũng cần phải được làm sạch, làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Để biết thêm thông tin về an toàn nước uống, hãy truy cập [www.cdc.gov/healthywater](http://www.cdc.gov/healthywater).

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

*Thông tin chuyển thể từ Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh và Những lời khuyên cáo Ngăn ngừa khi Sử dụng Nước uống,  
<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/dwa-comm-toolbox/index.html>.*