

如果你對於雪梨都市、藍山或 Wollongong 內的水有任何疑問，請電 132 092。如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service，簡稱 TIS)，電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。



Chinese  
19 July 1999

## 水與健康

Water and good health

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

**REVIEWED**  
**May 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## 水與健康

### Water and good health

到你今晚去睡覺時，你今天會喝了多少水？如果是 1.5 公升至 2.5 公升，恭喜你——你正在幫助你的身體保持健康，和避免出現脫水、便秘和腎石等問題。水是重要的，因為你的身體需要用水來做那麼多工作——水調節體溫、幫助排除廢物、潤滑關節和幫助補充血液、汗、眼淚和唾液。自來水並且有助於保護牙齒，因為它含有氟化物，幫助預防蛀齒。

但自從一九九八年在一個短時期內，雪梨的水被發現被兩種寄生蟲所污染 [賈第蟲 (giardia) 和潛隱孢子蟲 (cryptosporidium)]，可以導致疾病後，有些人懷疑自來水是否真的可以安全飲用。以下是有關水與健康的常見問題的一些答案。

#### 自來水可以安全飲用嗎？

可以。除非新南威爾士州衛生部因為某種原因而建議大眾把水煮沸，不然，自來水是可以安全飲用的。新州衛生部已密切注視整個州內的食水的安全程度。然而那些因為患病而免疫系統受影響的人可能要問問醫生他們可否喝自來水。這些包括一些染上 HIV 病毒或愛滋病的人、一些正在接受癌症治療的人、和一些曾經接受器官移植手術的人。這些人應該問問醫生他們是否需要喝開水。

#### 嬰孩應該喝自來水嗎？

給父母的忠告是：只可給一歲以下的幼兒開水。應該把水煮兩分鐘。

#### 賈第蟲和潛隱孢子蟲會導致什麼疾病？

這兩種病菌會導致腹瀉和肚痛等徵狀。這兩種病菌所導致的疾病在全年中在社區中都是常見的——在一九九八年當雪梨的水被污染時，這些疾病並沒有增加的跡象。喝污染了的水是導致因為染上賈第蟲和潛隱孢子蟲而生病的原因之一。在人和動物的糞便內都有這兩種病菌——如果微量受感染的排泄物進入人的口內，他們就會受到感染。因此在如廁後或處理寵畜或嬰孩的尿布後，必須用暖水和肥皂小心洗手。也必須避免喝來自溪水、河水或水壩的水。出現腹瀉的人不應該在游泳池內游泳，以免污染池內的水。

#### 我應該使用濾水器嗎？

你要自己決定——如果決定使用的話，要小心依循維修該濾水器的指示去做。有些人用濾水器來除去水內的氯味道。另一種方法是把一瓶水放在冰箱內過夜。但不要把食水放在室溫下超過數小時——病菌可能會在水內滋生。有些人以為用紗布或棉花過濾自來水可以除去有害的細菌——其實這樣做可能會鼓勵細菌在棉花或紗布上滋長和把水污染。

#### 喝熱水龍頭的水安全嗎？

最好不要——這些水可能含有電熱元件的金屬。

#### 如果自來水看來玷污了，還可以喝嗎？

這可能是因為水管出現了問題。開著水龍頭數分鐘後，水應該是清澈的和適合飲用的。