

## آب برای موارد اضطراری

ذخیره آب برای موارد اضطراری یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌توانید انجام دهید. اکثر افراد می‌توانند بدون غذا چندین روز یا هفته دوام بیاورند، اما بدون آب می‌توانند فقط دو سه روز زنده بمانند.  
**If possible, store one gallon per day per person for two weeks. Don't forget to include your pets.**

**Store one gallon per day per person for two weeks**



داشتن آب سالم و بهداشتی برای نوشیدن، پخت و پز و شستن دست‌ها ضروری است. در صورت امکان، به ازای هر نفر یک گالن آب در روز ذخیره کنید، به نحوی که آب ذخیره شده برای دو هفته کافی باشد. پس از وقوع زلزله، ممکن است دو هفته یا بیشتر طول بکشد تا ملزومات اضطراری به دست ما برسد. تا آن زمان، هریک از ما به ملزوماتی که خودمان تهیه کرده‌ایم وابسته خواهیم بود. خرید بطری‌های آب ساده‌ترین و ایمن‌ترین شیوه برای ذخیره آب است. با رعایت این رهنمودها و دستورالعمل‌ها، ایمن بمانید و آب بدنتان را حفظ کنید.

### بایدها و نبایدهای مربوط به تأمین آب بدن

- نباید نوشیدنی‌های حاوی قند، الکل، کافئین یا نوشابه‌های گازدار را بنوشید. این گونه مواد موجب تسریع از دست رفتن آب بدن و نیاز به نوشیدن آب بیشتر می‌شوند.
- نباید خوراکی‌های خیلی شور مثل چیپس سیب‌زمینی، پرتزل، یا آجیل‌های شور بخورید، زیرا موجب افزایش تشنگی شما می‌گردند.
- نباید آب آلوده به مواد شیمیایی یا نفت را بنوشید. هیچ یک از شیوه‌های تصفیه آب نمی‌تواند آب آلوده به مواد مذکور را برای آشامیدن ایمن و مناسب سازد.
- باید به مقدار لازم آب بنوشید؛ و برای این منظور باید نخست اطمینان حاصل کنید که آب آشامیدنی شما آلوده نیست.
- باید حتی‌الامکان فعالیت‌های جسمی خود را محدود کنید. هرچه میزان فعالیت شما بیشتر باشد، بدن شما آب بیشتری مصرف می‌کند.
- باید به تأمین آب کافی برای بدن کودکان، سالمندان، بیماران و حیوانات خانگی توجه ویژه داشته باشید، زیرا بدن آنها خیلی سریع‌تر دچار کمبود آب می‌گردد.

### شیوه تصفیه آب

از آب سالم یا تصفیه شده برای پخت و پز، تهیه شیر خشک نوزادان یا سایر نوشیدنی‌ها، شستن شیشه شیر نوزادان و ظروف، مسواک زدن، یا شستن دست‌ها استفاده کنید! هیچ راهی برای سالم‌سازی یا تصفیه آب آلوده به نفت یا مواد شیمیایی وجود ندارد.



**گزینه 1:** جوشاندن در یک دیگ یا کتری بزرگ، آب را بجوشانید و اجازه دهید به مدت یک دقیقه کامل قل بزند. مقداری از آب تبخیر می‌گردد؛ بنابراین، اجازه ندهید بیش از یک دقیقه قل بزند. قبل از استفاده از آب جوشیده، اجازه بدهید خنک شود.

کسب اطلاعات بیشتر درباره آگهی‌های مربوطه:

- آماده‌سازی خانه
  - آمادگی برای مقابله با زلزله
  - تقویم آمادگی
- برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com) دیدن کنید

### سایر منابع

تأمین آب برای موارد اضطراری:

[www.bit.ly/2KY6YDf](http://www.bit.ly/2KY6YDf)

آمادگی برای موارد اضطراری:

[www.RegionalH2O.org/emergency-preparedness](http://www.RegionalH2O.org/emergency-preparedness)

ساخت کیت آب:

[www.ready.gov/water](http://www.ready.gov/water)

## How to purify water, continued

**گزینه 2: زلال سازی آب** را با سفید کننده مایع، بدون بو و حاوی 5.25 تا 6.0 درصد هیپوکلریت سدیم تصفیه کنید. نباید برای این منظور، از ژل سفید کننده، سفید کننده دارای بو، یا سفید کننده بیش از حد قوی استفاده کنید. به هر گالن آب، 1/8 قاشق چای خوری (یا هشت قطره از یک قطره چکان) مایع سفید کننده

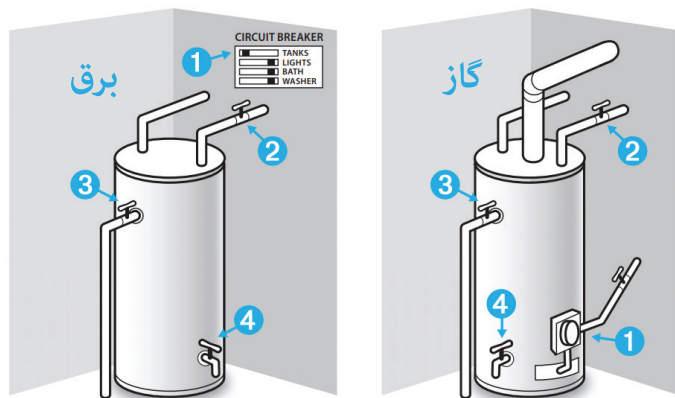
اضافه کنید. 30 دقیقه صبر کنید و بعد آب را مصرف نمایید. اگر آب کمی کدر به نظر برسد، همین فرایند را تکرار کنید و این بار 15 دقیقه صبر کنید و بعد آب را مصرف نمایید. در صورت استشمام بوی سفید کننده از آب، آب را دور بریزید.

## منابع اضطراری آب سالم

زلزله یا خرابی سیستم آب می تواند دسترسی شما به آب لوله کشی و بهداشتی را قطع کند. ذخیره آب بهترین شیوه جهت آمادگی برای این گونه مواقع است. در صورت نیاز به آب در یک وضعیت اضطراری و عدم توانایی برای خرید آن، می توانید از رهنمودهای زیر جهت تهیه آب سالم استفاده کنید.

### مخزن آبگرم کن

مخزن آبگرم کن شما حاوی 30 تا 80 گالن آب آشامیدنی سالم است. همین حالا برای محکم کردن آن به دیوار با استفاده از بست های فلزی اقدام کنید. پس از وقوع یک زمین لرزه یا سیل شدید، با قطع شیر اصلی آب ورودی منزلتان، از آب موجود در مخزن آبگرم کن در برابر آلودگی محافظت کنید.



جهت دسترسی به آب موجود در مخزن آبگرم کن در موارد اضطراری، اقدامات زیر را انجام دهید:

1. قبل از دسترسی به آبگرم کن، نخست گاز یا برق آن را قطع کنید.
2. شیر آب ورودی به آبگرم کن را ببندید.
3. اجازه دهید هوا وارد مخزن آبگرم کن شود. می توانید این کار را با باز کردن سوپاپ اطمینان تعبیه شده کنار مخزن آبگرم کن یا باز کردن یکی از شیرهای آب گرم خانه انجام دهید.
4. یک شلنگ مخصوص مواد غذایی را به شیر تخلیه تعبیه شده در قسمت تحتانی مخزن آبگرم کن وصل کنید. دستگیره شیر تخلیه را بچرخانید یا با استفاده از پیچ گوشتی آن را با ملایمت باز کنید. مقدار آب لازم را بردارید؛ سپس با استفاده از یک پارچه یا تی شرت تمیز، آن را تصفیه و رسوب زدایی کنید.

### منابع آب بیرونی

سایر منابع احتمالی آب عبارتند از آب باران، استخرهای شنا، برکه ها، دریاچه ها یا رودخانه ها و رودهای جاری. هرگز از آب آلوده به لکه های نفتی یا مواد شیمیایی استفاده نکنید. اگر آب سالم به نظر می رسد، آن را بردارید و ضد عفونی کنید. حتماً از یک پارچه تمیز برای تصفیه آب قبل از جوشاندن یا زلال سازی با استفاده از شیوه شرح داده شده در قسمت شیوه تصفیه آب استفاده کنید.

## ذخیره آب در بطری

خرید بطری های آب ساده ترین و ایمن ترین شیوه برای ذخیره آب است. ذخیره آب در بطری در خانه می تواند ارزان تر باشد ولی در عین حال متضمن زحمت بیشتری است و باید هر شش ماه یک بار آب بطری ها را عوض کنید. برای ذخیره آب در بطری به نحوی ایمن، این اقدامات را انجام دهید.

ظرفی را انتخاب کنید که مخصوص نگهداری آب ساخته شده است. هرگز از ظرفی که قبلاً محتوی شیر یا آب میوه بوده برای این منظور استفاده نکنید. با استفاده از مایع ظرف شویی و آب تمیز، داخل و درب آن را به دقت بشویید. با آب تمیز، آبکشی کنید. سپس یک محلول ویژه زلال سازی را با آمیختن یک قاشق چای خوری سفید کننده بدون بو با چهار فنجان آب تهیه کنید و داخل ظرف بریزید. درب ظرف را محکم ببندید و به مدت 30 ثانیه خوب آن را تکان

بدهید تا ماده سفید کننده کلیه سطوح ظرف را کاملاً بپوشاند. محتویات ظرف را تخلیه کنید و بگذارید در هوای آزاد خشک شود. هنگام ریختن آب آشامیدنی داخل ظرف، دقت کنید داخل یا درب ظرف را لمس نکنید. ظرف را لبریز از آب کنید. اگر از آبی استفاده می کنید که آن را جوشانده یا ضد عفونی کرده اید، باید 1/8 قاشق چای خوری سفید کننده مایع بدون بو را به هر گالن آب اضافه نمایید. حتماً درب ظرف را محکم ببندید. روی ظرف حاوی آب برچسب تاریخ بزنید تا تاریخ پر کردن آن را بدانید.

بطری های آب را در محلی تاریک، خنک و قابل دسترسی سریع انبار کنید. آب موجود در بطری ها را هر شش ماه تعویض و کلیه مراحل فوق را برای تمیز کردن بطری ها تکرار کنید.