

የታሽግ ውሃ፡ ጥያቄዎች እና መልሶች

ይህ የመረጃ ወረቀት ስለ ታሽግ ውሃ የተለመዱ ጥያቄዎችን ይመልሳል። የታሽግ ውሃ በጠርሙስ ወይም በሌላ ዕቃ ውስጥ የታሽግ ውሃ ነው። የታሽግ ውሃ ከተሸጠው ውሃ የተለየ መሆኑን ልብ ይበሉ ይህም ውሃ ወደ መያዣ ውስጥ በሚያስገባ ማሽን የሚመጣ ነው።

የታሽግ ውሃ ከቧንቧ ውሃ የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ ነው?

የታሽግ ውሃ ከቧንቧ ውሃ የበለጠ አስተማማኝ ነው ብሎ ለማመን ምንም ምክንያት የለም። የቧንቧ ውሃ እና የታሽግ ውሃ በአጠቃላይ ተመሳሳይ የጥራት ደረጃዎች አላቸው።

የቧንቧ ውሃ እና የታሽግ ውሃ ደንቦች እንዴት ይነጻጸራሉ?

የህዝብ ቧንቧ ውሃ ስርዓት የሚተዳደረው በአሜሪካ የአካባቢ ጥበቃ ኤጀንሲ (EPA) በንጹህ የመጠጥ ውሃ ህግ መሰረት ነው። የሚኒሶታ የጤና ዲፓርትመንት (ኤምዲኤች) ለደህንነት ሲባል በመደበኛነት የህዝብ ቧንቧ ውሃን EPA የዚህ ምርመራ ውጤት ለህዝብ EPA የመጠጥ ውሃ ብክለት ሊያስከትል ስለሚችለው የጤና ጉዳት መረጃን ይፈልጋል፤ የውሃው ምንጭ፣ እና ደንቦችን ማክበር ለህዝብ እንዲደርስ ይፈልጋል።

የታሽግ ውሃ በአሜሪካ ምግብ እና የመድሀኒት አስተዳደር (FDA) እንደ ምግብ ምርት ቁጥጥር ይደረግበታል። FDA የታሽግ የውሃ ኩባንያዎች ለውሃ ጥራት ምርመራ የተመሰከረላቸው ላቦራቶሪዎችን እንዲጠቀሙ ወይም የፈተና ውጤቶችን ሪፖርት እንዲያደርጉ አያስገድድም። FDA ንጥረ ነገሮችን እና የአመጋገብ መረጃዎችን ለመዘርዘር የታሽግ የውሃ መለያዎችን አይፈልግም።

የታሽግ ውሃ ከየት ነው የሚመጣው?

የታሽግ ውሃ ከተለያዩ ምንጮች የሚመጣ ሲሆን ከቧንቧ ውሃ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ብዙ ምንጮችን ጨምሮ። አንዳንድ ጊዜ በጠርሙስ ውስጥ ሊገዙት የሚችሉት ውሃ በቀላሉ የህዝብ የቧንቧ ውሃ ነው፣ ይህም በሆነ መንገድ የተሻሻለ፣ ለምሳሌ የማዕድን ይዘቱን በመለወጥ ሌሎች የታሽግ ውሃ ምንጮች ፣ ጉድጓዶች እና የገጸ ምድር ውሃዎች ያካትታሉ።

የታሽግ ውሃ እንዴት ምልክት ይደረግበታል?

በታሽግ ውሃ ላይ ያሉት መለያዎች ህጋዊ መስፈርቶችን ማሟላት አለባቸው። ለውሃው ምንጭ፣ ይዘት፣ ጥራት እና አጠቃቀም መለያ መስፈርቶች አሉ። መለያዎች ምርቱን በትክክል የሚያንጻግሩት መሆናቸውን ለማረጋገጥ እነዚህ መስፈርቶች የተቀመጡ ናቸው። ለምሳሌ፣ በጠርሙሱ ላይ ያለው መለያ "ምንጭ ውሃ" የሚል ከሆነ፣ ውሃው ከምንጭ መምጣት አለበት።

የታሽግ ውሃ መጠጣት መቼ ይመከራል?

- በአንዳንድ ሁኔታዎች የታሽግ ውሃ ምርጥ ምርጫ ሊሆን ይችላል ለምሳሌ፦
- ደህንነቱ የተጠበቀ አቅርቦት በማይኖርበት ጊዜ ለምሳሌ በከምፕ ጉዞ ጊዜ።
 - በተፈጥሮ አደጋ ወቅት.
 - የእርስዎ የህዝብ ውሃ ስርዓት ሊበክል እንደሚችል ካሳወቀዎት።
 - በምርመራው የግል የጉድጓድ ውሀም መበከል ካሳየ እና በመጠጥ ውሃዎ ውስጥ ያለውን ብክለት ለመፍታት ህክምና ከሌለዎት።

ከላይ በተጠቀሱት ሁኔታዎች በተለይ የታሽግ ውሃ የጨቅላ ህጻን ፎርሙላ ለመደባለቅ ወይም ከአንድ አመት በታች ለሆኑ ህጻናት ውሃ ለመስጠት መጠቀም አስፈላጊ ነው።

አንድ ሰው የአንዳንድ ንጥረ ነገሮች መጠን ዝቅተኛ የሚያስፈልገው የጤና ችግር ካለበት የታሽግ ውሃ ምርጥ ምርጫ ሊሆን ይችላል። የታሽግ ውሃ ለእርስዎ ተስማሚ ስለመሆኑ ምክር ለማግኘት ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

ስለ ፍሎራይድስ?

የታሽግ ውሃ፡ ጥያቄዎች እና መልሶች

የጥርስ መበስበስን ለመቀነስ ፍሎራይድ አስፈላጊ አካል ነው። ፍሎራይድ የመጀመሪያ ጥርሳቸውን ከሚያገኙ ሕፃናት አንስቶ እስከ አዎቂዎች ድረስ ለሁሉም ሰው አስፈላጊ ነው።

በሕዝብ ውሃ ውስጥ ፍሎራይድ መጨመር የጥርስ መበስበስን ለመከላከል እና የአፍ ጤንነትን ለማሻሻል ውጤታማ የህዝብ ጤና እርምጃ ነው። በሚኒሶታ ውስጥ፣ ከማዘጋጃ ቤት የህዝብ ውሃ ስርዓት የሚገኘው ውሃ ሁል ጊዜ ፍሎራይድ አለው። በአንጻር፣ የታሽግ ውሃ ፍሎራይድ (ፍሎራይድ) ላይኖረው ይችላል፣ ወይም ካለበት፣ ጥሩ ደረጃ ላይሆን ይችላል።

የታሽግ ውሃ ከገዙ፣ ምን ያህል ፍሎራይድ፣ ካለ፣ በውሃ ውስጥ እንዳለ ማወቅ አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ኩባንያዎች ወደ ምርታቸው ፍሎራይድ ይጨምራሉ፣ እና መጠኑ በመለያው ላይ መካተት አለበት። ፍሎራይድ በተፈጥሮው በውሃ ውስጥ ከሆነ፣ መለያው የፍሎራይድ መረጃን ማካተት የለበትም። በምርታቸው ውስጥ ምን ያህል ፍሎራይድ እንዳለ ለማወቅ የጠርሙስ ኩባንያውን ያነጋግሩ።

የፕላስቲክ ጠርሙሶች እንደገና ለመጠቀም ደህና ናቸው?

MDH አንድ ጊዜ ጥቅም ላይ የዋሉ የፕላስቲክ ጠርሙሶችን እንደገና መጠቀምን አይመክርም።

Minnesota Department of Health
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4700
health.drinkingwater@state.mn.us
www.health.state.mn.us

ኦክቶበር 2021

ይህንን መረጃ በተለያዩ ቅርጾች ለማግኘት፣ 651-201-4700 ይደውሉ። እንደገና ጥቅም ላይ በዋለ ወረቀት ላይ ታችሁ ይጻፉ።

¹ የስቴት እና የአካባቢ የጥርስ ህክምና ዳይሬክተሮች ማህበር፣ ነጭ ወረቀት፡ የፍሎራይድ የጥርስ ሰሙና (ፒዲኤፍ) (<http://www.astdd.org/www/docs/fluoride-toothpaste-white-paper.pdf>), ጃንዋሪ 2016፣ አክሱስ 05/05/2021 ።

¹ የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ ይፋዊ ጆርናል፣ የፍሎራይድ አጠቃቀም መበለዝ ለመከላከል በአንደኛ ደረጃ እንክብካቤ አቀማመጥ | የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ (<https://pediatrics.aappublications.org/content/146/6/e2020034637>), ዲሴምበር 2020፣ አክሱስ 05/05/2021 ።

¹ የታሽግ ውሃ ምን ያህል ያስከፍላል? - የታሽግ ውሃ | ኢብዋ | የታሽግ ውሃ ([https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,water%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.\)](https://bottledwater.org/how-much-does-bottled-water-cost/#:~:text=How%20Much%20Does%20Bottled%20Water%20Cost%3F%20According%20to,water%20is%20available%20at%20many%20differing%20price%20points.))) 2019, አክሱስ 05/19/2021

እንደገና ጥቅም ላይ የዋሉ ጠርሙሶች በባክቴሪያ እና ሌሎች በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የተበከሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ጠርሙሶችን እንደገና መጠቀም ሰዎችን ለእነዚህ ጤናማ ያልሆኑ ረቂቅ ተሕዋሶችን ሊያጋልጥ ይችላል። በቆሻሻ መጣያዎቻችን ውስጥ ያለውን የቆሻሻ መጣያ መጠን ለመቀነስ ባዶ ጠርሙሶች እንደገና ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው።

የታሽግ ውሃ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

FDA የታሽግ ውሃ በትክክል ከተመረተ እና ካልተከፈተ ያልተገደበ የመቆያ ህይወት እንዳለው ይቆጥራል። የታሽግ ውሃ ላይ ኩባንያዎች በጣም እና ጠረን ስጋቶች ምክንያት በጠርሙሱ ላይ ቀን መጨመር ሊመርጡ ይችላሉ፣ ለደህንነት አይደለም። የታሽግ ውሃ በቀጥታ ከፀሐይ ብርሃን ርቆ በቀዝቃዛ ቦታ መቀመጥ አለበት።

የታሽግ ውሃ ዋጋ ከቧንቧ ውሃ ጋር እንዴት ይነጻጸራል?

የታሽግ ውሃ ከቧንቧ ውሃ በሺህ እጥፍ ሊበልጥ ይችላል። በሚኒሶታ የቧንቧ ውሃ በአማካይ 0.58 ሳንቲም ያስወጣል። በመጠጥ ግብይት ኮርፖሬሽን (BMC) መሠረት፣ በ2019 የቤት ውስጥ የማያብላጩ የታሽግ ውሃ አማካይ የጅምላ ዋጋ በአንድ ጋሎን 1.18 ዶላር ነበር።