

## Bệnh Lây lan qua Nước tại British Columbia Waterborne Infections in British Columbia

### Các bệnh lây lan qua nước là gì?

Các bệnh lây lan qua nước là bất cứ các bệnh nào được gây ra do uống nước bị nhiễm một vài loại vi trùng, hoặc “các mầm bệnh,” như vi khuẩn, siêu vi trùng, hoặc ký sinh trùng. Các ví dụ bao gồm *E.coli*, *Campylobacter*, *Salmonella*, *Giardia* và *Cryptosporidium*.

### Các bệnh lây lan qua nước lây truyền như thế nào?

Các bệnh lây lan qua nước lây truyền khi nước uống có chứa:

- Chất thải (phân) của thú hoặc của người
- Chất thải từ các dự án phát triển công nghiệp và nhà ở
- Chất thải từ các bãi rác, khu vực thoát nước tự hoại và đường ống nước thải

### Bùng phát dịch bệnh là gì?

Khi có nhiều người bị bệnh do một sự nhiễm trùng, điều này được gọi là một ‘đợt bùng phát dịch bệnh’. Các đợt bùng phát dịch bệnh có thể xảy ra khi nguồn nước uống không được xử lý đúng cách hoặc khi các bể hoặc hồ chứa nước dự trữ bị nhiễm vi trùng.

Các trường hợp thỉnh thoảng bị bệnh lây lan qua nước xảy ra ngoài một đợt bùng phát dịch bệnh thì khó để nhận dạng. Hầu hết các loại bệnh lây truyền qua nước cũng có thể lây qua thực phẩm, hoặc trực tiếp từ những người hay súc vật khác.

### Các triệu chứng của bệnh lây lan qua nước là gì?

Nhiều người bị bệnh lây lan qua nước sẽ không có bất cứ các triệu chứng nào cả, và có thể sẽ không biết là họ đã bị bệnh. Theo thời gian, vi trùng di chuyển qua hệ tiêu hóa và ra khỏi cơ thể thông qua phân (chất thải).

Nếu bạn bị bệnh, việc bạn cảm thấy như thế nào tùy thuộc vào loại nhiễm trùng. Với nhiều loại bệnh lây lan qua nước, bạn bắt đầu cảm thấy bị bệnh từ 2 đến 10 ngày sau khi uống nước bị nhiễm trùng. Bạn có thể bị tiêu chảy, bị các cơn đau quặn bụng, buồn nôn, ói mửa, sốt, hoặc đánh rấm hay phân có mùi hôi thối. Nếu bạn bị sốt, sưng hạch hoặc thị giác của bạn có những sự

thay đổi, bạn nên ngay lập tức gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

### Ai có nhiều khả năng bị bệnh cao hơn?

Những người có nhiều khả năng bị bệnh cao hơn gồm có:

- Những người có hệ miễn dịch bị suy yếu, chẳng hạn như những người mắc HIV/bệnh AIDS, những người đã được cấy ghép cơ quan nội tạng hoặc cấy tủy xương, hoặc những người đã được điều trị bệnh ung thư
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Phụ nữ có thai
- Người già
- Những người mắc bệnh mạn tính

Những người dễ bị các bệnh lây lan qua nước có thể có các phản ứng nghiêm trọng và các biến chứng trầm trọng, kể cả tử vong. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có hệ miễn dịch bị suy yếu, hoặc lo ngại về chất lượng nước uống trong cộng đồng của bạn. Để biết thêm chi tiết, hãy xem [HealthLinkBC File #56 Ngừa Các Bệnh Do Dùng Nước Nhiễm Trùng Cho Những Người Với Hệ Miễn Dịch Suy Yếu](#).

Tuy nguy cơ mắc bệnh toxoplasma qua việc uống nước thì thấp nhưng bệnh này là một bệnh đáng lo ngại cho các phụ nữ có thai. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #43 Bệnh nhiễm ký sinh trùng Toxoplasma](#).

### Tôi phải làm gì nếu tôi nghĩ mình bị bệnh lây lan qua nước?

Gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn càng sớm càng tốt nếu:

- Bạn bị bệnh rất nặng và không thể kiểm soát được
- Các triệu chứng của bạn không hết trong vòng một vài ngày
- Bạn có hệ miễn dịch bị suy yếu

Thông báo cho đơn vị y tế tại địa phương bạn biết để có thể tìm ra nguồn lây nhiễm và kiểm soát dịch bệnh.

## Làm thế nào để tôi giữ mình không bị bệnh lây lan qua nước?

Không uống nước trực tiếp từ các hồ, sông, suối, lạch, khe nước hoặc ao nhỏ. Nước này có thể bị nhiễm phân (chất thải) của những con thú hoặc của người bị bệnh.

Đun sôi nước là cách tốt nhất để diệt vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng. Thông thường, bạn phải đun sôi nước trong ít nhất 1 phút, hoặc 2 phút nếu bạn ở độ cao trên 2000m.

Nếu cộng đồng của bạn có thông báo hoặc khuyến cáo phải đun sôi nước, hoặc bạn lo ngại về chất lượng nước trong cộng đồng của mình, hãy xem [HealthLinkBC File #49b Khử trùng Nước Uống](#).

Nếu bạn lo ngại về chất lượng nước bạn đang uống, hãy liên hệ với nhân viên y tế môi trường địa phương tại cơ quan y tế. Hãy truy cập trang

[www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts) hoặc liên hệ với cơ quan y tế tại địa phương bạn bằng điện thoại qua số:

- [First Nations Health Authority \(Cơ quan Y tế First Nations\)](#) 604-693-6500, số miễn phí 1-866-913-0033
- [Fraser Health \(Cơ quan Y tế Fraser\)](#) 604-587-4600
- [Interior Health \(Cơ quan Y tế Nội địa\)](#) 250-862-4200
- [Island Health \(Cơ quan Y tế vùng Đảo\)](#) 250-370-8699
- [Northern Health \(Cơ quan Y tế phía Bắc\)](#) 250-565-2649
- [Vancouver Coastal Health \(Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver\)](#) 604-736-2033

## Ai chịu trách nhiệm về an toàn nước uống?

Đơn vị cung cấp nước tại địa phương chịu trách nhiệm cung cấp nước uống an toàn. Đơn vị cung cấp nước có thể là một công ty tại địa phương hoặc một người làm chủ và điều hành hệ thống nước uống, và thu thập cũng như phân phối nước uống an toàn.

Đơn vị cung cấp nước có thể là chính quyền địa phương hoặc khu vực. Nhiều hệ thống nước uống nhỏ hơn tại British Columbia là do tư nhân hoặc công ty nước làm chủ và điều hành.

Nếu bạn làm chủ căn nhà và có nguồn cung cấp nước của riêng mình, chẳng hạn như giếng nước, thì bạn là đơn vị cung cấp nước cho chính mình.

Bất kể ai là đơn vị cung cấp nước, họ phải chịu trách nhiệm bảo đảm nước uống phải được xử lý đúng cách trước khi cung cấp cho những người uống nước đó. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #05b Kiểm tra Nước Giếng](#) hoặc liên hệ với nhân viên y tế môi trường tại địa phương bạn.

## Các đơn vị cung cấp nước bảo vệ tôi không bị bệnh lây lan qua nước bằng cách nào?

Các đơn vị cung cấp nước dùng cách khử trùng chính để giết hoặc loại bỏ các vi trùng trong nước. Phương pháp khử trùng chính có thể bao gồm một hoặc nhiều công nghệ xử lý nước sau đây: lọc, khử trùng bằng chất chlorine, khử trùng bằng ozone, hoặc khử trùng bằng tia cực tím. Sau khi đã khử trùng bằng phương pháp chính, một chất khử trùng có nồng độ thấp được duy trì trong nguồn nước, được gọi là khử trùng phụ, để bảo vệ nước khi nước di chuyển trong hệ thống phân phối để đến nhà bạn.

## Tôi có nên xử lý nước của mình hay không?

Luôn luôn xử lý nước của bạn nếu:

- Cộng đồng của bạn nhận được khuyến cáo về ‘đun sôi nước’ hoặc ‘chất lượng nước’
- Nước uống của bạn được lấy trực tiếp từ suối, sông, hồ, lạch hoặc một giếng cạn hay một giếng nước không được xây đúng cách, hoặc giếng nước của bạn có nguy cơ có chứa các mầm bệnh
- Các mẫu nước của bạn có kết quả xét nghiệm dương tính với “trực khuẩn coli của phân” hoặc vi khuẩn *E. Coli*. Điều này có thể cho biết có sự hiện diện của phân người hoặc phân súc vật. Đây là nguyên nhân để lo ngại vì nhiều vi trùng lây lan qua phân
- Một cơn lụt, động đất, hỏa hoạn hoặc tai ương khác đã làm gián đoạn nguồn cung cấp nước uống của bạn
- Bạn đang đi lại ở một khu vực nơi nước không được xử lý tốt, hoặc không chắc chắn về chất lượng nước uống
- Bạn có hệ miễn dịch bị suy yếu. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #56 Ngừa Các Bệnh Do Dùng Nước Nhiễm Trùng Cho Những Người với Hệ Miễn Dịch Suy Yếu](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập <https://www.healthlinkbc.ca/> hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.