

நவம்பர் 2010

குடிநீரில் ஈயம்

ஈயம் என்றால் என்ன, எனது குடிநீரில் அது எப்படிக் கலக்கிறது?

ஈயம் ஒரு மென் உலோகம். அதனைக் கொண்டு நீர்க்குழாய்கள் உட்படப் பல பொருட்கள் ஆக்கப்படுகின்றன. உங்கள் குடிநீரில் ஈயம் கலக்கும் பிரதான வழிகளுள், ஈயத்தாலான தரைக்கீழ்ப் பெருநீர்க்குழாய் ஒன்று. அதிலிருந்து உங்கள் வீட்டுக்குள் வரும் நீர்க்குழாய் வழியாக உங்கள் குடிநீரில் ஈயம் கலக்கிறது. இக்குழாய் பெரிதும் ஈய வழங்கல் குழாய் எனப்படும். 1950-களின் நடுப்பகுதிக்கு முன்னர் அமைக்கப்பட்ட வீட்டில் நீங்கள் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் வழங்கல் குழாய் ஈயத்தால் ஆனதாய் இருக்கக்கூடும். பெரிய கட்டிடங்களுக்கு ஈயத்தாலான வழங்கல் குழாய்கள் பயன்படுத்தப்படவில்லை. நீங்கள் ஓர் அடுக்குமாடிக் கட்டிடத்தில் வசிப்பவர் என்றால், உங்கள் கட்டிடக் குழாய்கள் ஈயத்தால் ஆனவையாய் இருக்கமாட்டா.

உங்கள் நீர் வழங்கல் குழாய் இரு கூறுகள் கொண்டது – ஒன்று மாநகரத்துக்குரியது, மற்றது உங்கள் வளவிலிருந்து வீட்டுக்குள் செல்வது. உங்கள் கூறுக்கு நீங்களே பொறுப்பு. மாநகரம் அதற்குரிய குழாய்க் கூறில் மாத்திரமே மாற்றங்கள் செய்யும்.

ஈயம் எனது உடல்நலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்குமா?

முளை, நரம்புத் தொகுதிகள் வளரும் விதத்தை ஈயம் பாதிக்கக்கூடும். கருவிலுள்ள சிசு, குழந்தை, ஆறு வயதுக்கு உட்பட்ட சிறார் மீது இதன் தாக்கம் மிகவும் அதிகம். குழந்தைகளின் பிரதான உணவு பால்மா. ஆதலால், ஈயக்குழாய் வழியாக வரும் குடிநீர் கலந்த பால்மா ஊட்டப்படும் குழந்தைகள் மிகுந்தளவு ஈயத்தை உட்கொள்ளக்கூடும். இளம் பிள்ளைகளின் உடலில் ஈயம் மிகுந்தால், அவர்களை அது கவனக் குறைவுக்கும், புத்திப் பிரச்சனைகளுக்கும் நடத்தைப் பிரச்சனைகளுக்கும் இட்டுச்செல்லக் கூடும்.

எனது குடிநீரில் ஈயம் உண்டா என்பதை நான் கண்டறிவது எப்படி?

1. 1950-களின் நடுப்பகுதிக்கு முன்னர் கட்டிய வீடுகளின் வழங்கல் குழாய்கள் ஈயத்தால் ஆனவையாய் இருக்கலாம். நீங்கள் அத்தகைய வீட்டில் வசிக்கிறீர்களா என்பதைக் கண்டறியவும். நீங்கள் சொந்த வீட்டில் வசிப்பவர் என்றால், அதனை நீங்கள் வாங்கிய காலத்து ஆவணங்களைப் பார்த்தறியலாம். நீங்கள் வாடகை வீட்டில் வசிப்பவர் என்றால், உடைமையாளரைக் கேட்கவும்.
2. உங்கள் நீர்மானியுள் செல்லும் குழாயைப் பார்க்க இயலுமானால், பார்க்கவும். அது சாம்பல் நிறம் கொண்டதாகவும், எளிதில் சுரண்டக்கூடியதாகவும், தட்டும்பொழுது போறையொலி எழுப்பாததாகவும் அமைந்திருந்தால், அது ஈயத்தால் ஆனதாகலாம்.

1950-களின் நடுப்பகுதிக்கு முன்னர் கட்டிய வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

1. நீங்கள் கருவற்றிருந்தால், அத்துடன் /அல்லது உங்களுக்கு ஆறு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை இருந்தால்: குழாய்முனையில் நீர்வடிகலம் ஒன்றைப் பொருத்தவும். அதற்கு, தேசிய துப்புரவு நிறுவகம் (National Sanitation Foundation) அத்தாட்சிப்படுத்திய வடிகளை நாடவும். அவற்றின் விபரநறுக்கில் “NSF-53 for lead removal/reduction” என்று பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். நல்ல வடிகலங்கள் பற்றிய விபரங்களுக்கு அழைக்கவும்: 1-800-673-8010. அல்லது NSF இணையத்தளத்தை நாடவும்: www.nsf.org.

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பால்மா ஊட்டுகிறீர்கள் என்றால், குளிர்ந்த – வடித்த குழாய்நீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆறவிட்டு, 30 நிமிடங்களுக்குள் பயன்படுத்தவும். வடிகலம் பொருத்தும்வரை பருகுவதற்கும், குழந்தைக்குப் பால்மா கரைப்பதற்கும் புட்டித் தண்ணீர் பயன்படுத்தும் வாய்ப்பைக்கருத்தில் கொள்ளவும். உடன் ஊட்டுவதற்குரிய பால்மாவைப் பயன்படுத்தும் வாய்ப்பினையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

விபர மடல்

2. உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டவும். தாய்ப்பால் உடல்நலத்துக்கு உகந்தது. குழாய் நீரைவிட தாய்ப்பாலில் உள்ள ஈயத்தின் அளவு மிகவும் குறைவு.
3. உங்கள் குழாய்நீர் ஒருசில மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் பயன்படுத்தப்படாதிருந்தால், உங்கள் குழாயில் தேங்கிய நீரைப் பாய்ச்சவும். அதற்கு, நீர் மிகவும் குளிரும் கட்டம் வரும்வரை பாய விடவும். அந்தக் கட்டம் வந்த பின்னர், ஆகக்குறைந்தது 1 நிமிடத்துக்காவது பாய விடவும். இது “குழாய்-நீர் பாய்ச்சல்” எனப்படும்.
4. குழாய்நீரைப் பாய்ச்சிய பின்னரும் கூட, சமைப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் குளிர்ந்த நீரையே பயன்படுத்தவும். குழாயில் உள்ள ஈயம், குளிர் நீரைவிட வெந்நீரிலேயே மிகவும் விரைந்து நகரும். ஆதலால் குளிர்நீரில் ஈயம் கலக்கும் வாய்ப்புக் குறைவு.
5. வழங்கல் குழாயின் உங்கள் கூறை மாற்றவும். மாநகரத்துக்கும் உங்களுக்கும் உரிய கூறுகள் *இரண்டையும்* மாற்றும்படி ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை பெரிதும் விதந்துரைக்கிறது. உங்கள் ஈய வழங்கல் குழாயின் கூறு எதையும் மாற்றும் பட்சத்தில், உங்கள் நீரை நீங்கள் பயன்படுத்த முன்னர் சில முக்கிய நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்க வேண்டும். மேலதிக விபரங்களை அறிவதற்கு எமது இணையத்தளத்தை நாடவும்: www.toronto.ca/health.

ஈயப் பாதிப்பைத் தணிக்க பொதுப்படையான ஆலோசனைக் குறிப்புகள்:

1. உங்கள் வீடு 1950-களின் நடுப்பகுதிக்குப் பின்னர், அதேவேளை 1989-ம் ஆண்டுக்கு முன்னர் கட்டப்பட்டது என்றால், உங்கள் நீர்க்குழாயை ஒழுங்காகப் பாய்ச்சிப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் குழாய்க் கட்டுக்கோப்புக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட பற்றாசிலிருந்து (அல்லது மூட்டுகளிலிருந்து) உங்கள் நீரில் கலக்கக்கூடிய சிறிதளவு ஈயத்தைக் குறைப்பதற்கு, குளிர்நீரைப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் கருவுற்றிருந்தாலும், தாய்ப்பாலூட்பவர் என்றாலும், உங்களுக்கு ஆறு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தைக்கு குழாய்நீர் பயன்படுத்தி பால்மா ஊட்டுபவர் என்றாலும், நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அதுவே.
2. நீங்கள் மிகவும் பழைய விட்டில் வசிப்பவர் என்றால், சுவர்ப்பூச்சை தேய்க்கவோ, சுரண்டவோ வேண்டாம். அதில் ஈயம் இருக்கலாம். 1980-ம் ஆண்டுக்கு முன்னர் கட்டிய வீடுகளுக்குப் பயன்படுத்திய சுவர்ப்பூச்சில் ஈயம் இருக்கக்கூடும். அந்த ஈயம் உங்கள் வீட்டுத் தூசியில் கலக்கக்கூடும். எனவே ஓர் ஈர ஒற்றி அல்லது துணி கொண்டு ஒழுங்காகத் தூசி அகற்றத் தவறவேண்டாம்.
3. பிள்ளைகள் அடிக்கடி, குறிப்பாக உண்பதற்கும், படுப்பதற்கும் முன்னர் தங்கள் கைகளைக் கழுவி, அவற்றில் படியக்கூடிய ஈயத்தாசியை அகற்ற வேண்டும்.
4. உங்கள் வெளிப்புறக் காலணியை வீட்டினுள் அணிய வேண்டாம். உங்கள் காலணியின் அடியில் பற்றிக்கொள்ளும் அழுக்கில் ஈயமோ வேறு மாசுவகைகளோ படிந்திருக்கலாம்.

ஈய வண்ணக்கலவை, தூசி பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு, பின்வரும் இணையத்தளத்தில் ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறையின் “Hidden Exposures” விபர மடல்களைப் பார்க்கவும்: www.toronto.ca/health/hphe/children.htm. ஈய வழங்கல் குழாய்களை அகற்றும் மாநகரத் திட்டங்கள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு பின்வரும் இணையத்தளத்தை நாடவும்: www.toronto.ca/water.