# ВОДА

## Các Yêu Cầu về Nước

**Lượng nước uống mỗi ngày:**

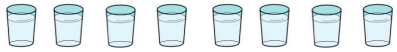
: ½ gallon = 2 quart = 8 cốc

**Đừng hạn chế lượng nước cần dùng.**
**Hãy uống đủ lượng nước quý vị cần cho ngày hôm nay.**
**Tìm thêm nước cho ngày mai.**

- Uống thêm nước khi thời tiết nóng nực hoặc khi phải ráng sức vận động.
- Để ra ½ gallon nước nữa cho việc nấu ăn và vệ sinh cá nhân.

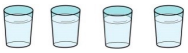
## СКІЛЬКИ ПОТРІБНО ВОДИ НА ДЕНЬ?

8 склянок на людину для пиття



4 склянки на людину для вмивання

4 склянки на людину для приготування їжі



## Джерела води

Перекрийте водопостачання на вуличному запірному вентилі або в місці входу водопроводу у ваш будинок.

**Бак водонагрівача**

- Відключіть електропостачання або газ від водонагрівача.
- Вимкніть подавання холодної води на водонагрівачі.
- Дайте воді охолонути.
- Приєднайте шланг або приставте відро до зливного крана.
- Відкрийте кран гарячої води в іншому місці будинку.
- Відкрийте зливний кран. Може бути присутній осад.
- Очистьте воду, якщо ви не впевнені в її якості.

**Інші джерела**

- Талий лід із морозильної камери
- Консервований фруктовий або овочевий сік
- Зливний бачок унітаза

Не пийте воду з бачка унітаза.

## Як очистити воду

**Кип'ятіння (найкращий спосіб)**

- Спочатку відфільтруйте воду за допомогою тканини або кавового фільтра.
- Кип'ятіть воду протягом 1 хвилини за сильного кипіння.
- Перед використанням дайте воді охолонути.

**За допомогою засобу для відбілювання**

- Використовуйте звичайний концентрований засіб для відбілювання, без ароматизаторів і без додавання хімічних речовин.

- Спочатку відфільтруйте воду за допомогою тканини або кавового фільтра.
- Додайте 1/8 чайної ложки (приблизно 8 крапель) засобу для відбілювання на галон води та змішайте.

- Якщо вода каламутна, збільшите кількість засобу для відбілювання вдвічі.
- Зачекайте 30 секунд.
- Вода ПОВИННА мати ДУЖЕ СЛАБКИЙ запах засобу для відбілювання.

**Додаткова інформація**