NƯỚC

Các Yêu Cầu về Nước

Lượng nước uống mỗi ngày:

: ½ gallon = 2 quart = 8 cốc

Đừng hạn chế lượng nước cần dùng.

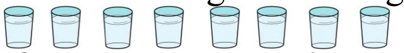
Hãy uống đủ lượng nước quý vị cần cho ngày hôm nay.

Tìm thêm nước cho ngày mai.

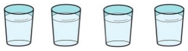
- Uống thêm nước khi thời tiết nóng nực hoặc khi phải ráng sức vận động.
- Để ra ½ gallon nước nữa cho việc nấu ăn và vệ sinh cá nhân.

LƯỢNG NƯỚC CẦN THIẾT CHO MỘT NGÀY LÀ BAO NHIÊU?

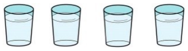
8 cốc cho mỗi người để uống



4 cốc cho mỗi người để rửa ráy



4 cốc cho mỗi người để nấu ăn



Các Nguồn Nước

Khóa đường cấp nước vào nhà tại van tổng trên phố hoặc nơi đường ống nước chính đi vào nhà quý vị.

Bình Nóng Lạnh

- Khóa đường điện hoặc gas dẫn vào bình nóng lạnh.• Khóa đường cấp nước lạnh ở bình nóng lạnh.
- Chờ nước nguội.
- Gắn vòi vào van xả hoặc đặt xô hứng nước.
- Mở vòi nước nóng ở một nơi khác trong nhà.
- Mở van xả. Có thể sẽ có cặn.
- Hãy lọc nếu bạn chưa chắc chắn về chất lượng nước.

Інші джерела

- Nước đá tan chảy từ tủ đông
- Nước ép rau củ hoặc trái cây đóng hộp
- Két nước bồn cầu

Không uống nước từ bồn cầu.

Cách Làm Sạch Nước

Đun sôi (cách tốt nhất)

- Lọc nước trước bằng vải hoặc đồ lọc cà phê.
- Đun sôi nước trong 1 phút ở mức sôi sùng sục.
- Để nguội trước khi sử dụng.

Chất Tẩy Rửa

- Sử dụng chất tẩy rửa theo công thức thông thường, không mùi hay có bổ sung hóa chất.
- Lọc nước trước bằng vải hoặc đồ lọc cà phê.

- Pha 1/8 muỗng cà phê (khoảng 8 giọt) với mỗi gallon nước. Tăng gấp đôi lượng chất tẩy rửa nếu nước bị sục khí. Chờ 30 giây.
- Mùi chất tẩy rửa trong nước PHẢI RẤT NHẸ.

Quá trình làm sạch sẽ không loại bỏ được nhiên liệu hay hóa chất.

KHÔNG uống nước nhiễm nhiên liệu hay hóa chất.

Thông Tin Thêm