



همه چیز درباره

آب آشامیدنی در مسافرت

بطری است. آب این بطری‌ها قبل از بسته‌بندی تصفیه می‌شود. بنابراین معمولاً برای نوشیدن بی‌خطر است. در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، آب بطری گزینه‌ای است که هم برای افراد محلی و هم برای مسافرانی که به دنبال نوشیدنی ایمن هستند، در نظر گرفته می‌شود. هنگام خرید آب، حتماً به دنبال آب بسته‌بندی شده در کارخانه معتبر باشید.

نحوه آشامیدنی کردن آب در سفر

یکی از شناخته‌شده‌ترین و مؤثرترین راه‌های تصفیه آب از عوامل بیماری‌زا، جوشاندن آن است. به طور کلی، اگر در ارتفاعات بالاتر هستید، باید حداقل یک دقیقه یا بیشتر آب را بجوشانید.

جوشاندن، با اینکه بیشتر ارگانیزم‌های عامل بیماری از جمله ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌های آب را از بین می‌برد، سایر آلاینده‌ها مانند مواد شیمیایی یا ترکیبات فلزات سنگین آن را حذف نمی‌کند.

افزودن کلر به آب

این یک روش قدیمی‌تر است که معمولاً در مواقع اضطراری استفاده می‌شود. در این روش یک سفید کننده ملایم حاوی تقریباً ۵ درصد کلر به آب اضافه می‌شود. این مخلوط به عنوان یک اکسیدان عمل می‌کند و با سرعت میکروارگانیزم‌ها را از بین می‌برد و آب را قابل مصرف می‌کند.

تقطیر

تقطیر یک فرایند تصفیه آب است. در این روش آب جمع آوری، تغلیظ و نهایتاً تبخیر می‌شود تا آب عاری از آلودگی به دست آید. با این حال، این روش هم وقت‌گیر است و هم مواد معدنی آب را از بین می‌برد.

تصفیه خورشیدی

جایگزینی برای فیلتر UV، تصفیه خورشیدی است که در این روش آب با استفاده از اشعه ماورای بنفش خورشید تصفیه می‌شود. این فرایند شامل پرکردن یک بطری پلاستیکی با آب، تکان دادن آن برای فعال شدن اکسیژن و رها کردن آن به صورت افقی زیر نور خورشید است. این به طور مؤثر باکتری‌ها و ویروس‌های موجود در آب را از بین می‌برد و آن را قابل شرب می‌کند.

تصفیه آب به روش فیلتراسیون

برای تصفیه آب به روش فیلتراسیون، آب از یک فیلتر ریز عبور می‌کند. منافذ فیلتر به قدری ریز است که بسیاری از آلاینده‌ها را از آن حذف می‌کند و در نتیجه آب شفاف و آشامیدنی به دست می‌آید. در فیلترهای استاندارد، اندازه منافذ فیلتر، تعیین کننده حذف نوع آلاینده‌ها است. منافذ فیلتر حدود ۱/۱ تا ۲/۲ میکرون (۱۰۰ یا ۲۰۰ نانومتر) تک یاخته‌ها و باکتری‌ها را فیلتر می‌کند، اما ویروس‌ها را نمی‌تواند. برای فیلتر کردن ویروس‌ها، منافذ فیلتری کوچک‌تر از ۰.۳ میکرون (۳۰ نانومتر) توصیه می‌شود. این دستگاه‌ها معمولاً به عنوان دستگاه‌های تصفیه آب شناخته می‌شوند.

فناوری‌های فیلتر دیگری مانند فناوری تبادل یونی وجود دارد که می‌تواند آلودگی‌های دیگر آب را تصفیه کند. فیلتر آب یا دستگاه تصفیه آب می‌تواند گزینه خوبی برای سفر باشد، زیرا به طور معمول می‌تواند مقدار مناسبی آب را در مدت زمان کوتاهی فیلتر کند. اکثر آلاینده‌ها، حتی برخی ترکیبات فلزات و مواد شیمیایی آب در این روند پاکسازی می‌شود.

سنگین نباشد که حملش در طول سفر دشوار باشد. براین اساس آب اضافی را از شیرها، نرها و رودخانه‌های در مسیر سفر تهیه کنید. آب را تصفیه کنید تا باکتری‌ها و ناخالصی‌های آن را از بین ببرید.

قبل از سفر رفتن، در مورد مسیر و مکان‌های کمپینگ خود تحقیق کنید تا ببینید آیا منابع آبی در آنجا وجود دارد یا خیر و آیا آب آنجا برای نوشیدن سالم است؟ این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا بفهمید چقدر آب باید همراه ببرید.

در کمپینگ‌ها پرس و جو کنید تا ببینید آیا آب آنجا برای نوشیدن سالم است یا نه. اگر مطمئن نیستید، آن را پاکسازی کنید، ریسک نکنید. همیشه ایمن بودن بهتر از بیمار شدن و تأسف خوردن است!

یک راه ساده و مؤثر برای از بین بردن تقریباً تمام میکروارگانیزم‌های موجود در آب، جوشاندن آن است. در این موقعیت‌ها ممکن است نیاز به تصفیه آب داشته باشید:

- هنگام پیاده‌روی، کمپینگ، ماهیگیری، قایق‌سواری و سفرهای روستایی که فقط آب تصفیه نشده در دسترس است
- سفرهای بین‌المللی به مقاصدی با آب آشامیدنی ناسالم
- شرایطی مانند سیل یا مشکلات تصفیه آب که منبع آب خانه آلوده می‌شود

تشخیص ضرورت ضدعفونی آب در سفر

اگر می‌خواهید آب را از منبع تصفیه نشده مانند دریاچه، برکه، رودخانه، گودال یا چشمه طبیعی بنوشید، قبل از استفاده برای آشامیدن، پخت‌وپز یا حتی بهداشت شخصی باید آن را بجوشانید، از فیلتر عبور دهید یا به روش شیمیایی تصفیه کنید. انتخاب روش‌های تصفیه به عوامل آلودگی آب در منطقه‌ای بستگی دارد که در آن سفر می‌کنید.

بنا بر آمار نوشیدن آب لوله‌کشی برای مسافران در اکثر کشورهای با درآمد کم و متوسط، ایمن در نظر گرفته نمی‌شود. بنابراین برای اطلاعات بیشتر درباره سلامت و ایمنی آب در کشورهای مقصدتان، حتماً تحقیق کنید.

آب بطری‌های بسته‌بندی شده

یکی از گزینه‌های محبوب هنگام جست‌وجوی آب آشامیدنی سالم در سفر، انتخاب آب بسته‌بندی شده در

ذخیره آب

وقتی فعال هستید، بخصوص در گرما، زیاد عرق می‌کنید. بنابراین مهم است که بدنتان را هیدراته نگه دارید. هنگام پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا کایاک‌سواری، آب آشامیدنی باید به راحتی در دسترس باشد.

بطری‌های آب برای سفرهای کوتاه‌تر مناسبند، جنس آنها اغلب پلاستیکی، سبک و بادوام است و بر راحتی نمی‌شکند. بطری‌هایی از جنس فولاد نیز هست. با اینکه فولاد عایق است تا آب را در روزهای گرم، خنک نگه دارد، اما نهایتاً گرما کار خودش را می‌کند. بطری‌های آب را می‌توان در یک کمربند سفری قرار داد و با خود برد، اما از آنجا که میزان آب موجود در بطری محدود است، بهتر است همیشه از دسترسی به آب آشامیدنی کافی، مطمئن باشید.

در این سناریوها، احتمالاً گاهی باید اقداماتی را نیز برای تصفیه آب انجام دهید تا آن را قابل آشامیدن کنید. در این مطلب، ما می‌خواهیم همه چیز را درباره تصفیه آب در موقعیت سفر مرور کنیم. شما به آب تصفیه شده سالم و کافی نیاز دارید تا هر روز بنوشید و هیدراته بمانید. دندان‌های خود را دوبار در روز مسواک بزنید. یک فنجان چای، قهوه، شکلات داغ یا سوپ فنجانی درست کنید. غذا روی اجاق بپزید یا وعده‌های غذایی از قبل خشک و بسته‌بندی شده را آماده کنید و میوه‌ها و سبزیجات و ظروف را بشویید. پس ناگزیرید به منابع آبی توجه کنید. شایع‌ترین بیماری که مسافران با نوشیدن آب آلوده از آن رنج می‌برند، «اسهال» است. اسهال مسافران می‌تواند ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها یا تک یاخته‌های موجود در آب باشد. به این ترتیب، مهم است که اطمینان بیابید آبی که از آن استفاده می‌کنید، تمیز و عاری از هر گونه آلودگی است.

وقتی صحبت مدیریت مصرف آب است، باید به این نکات توجه کنید

مطمئن شوید که به اندازه کافی آب دارید اما نه بیش از حد لازم. نمی‌خواهیم بیشتر از آنچه که نیاز داریم، آب را دور بریزیم، پس باید توجه داشت که منبع آب، آنقدر

اگر قصد سفر دارید، ممکن است از خود ببرید که چگونه در سفرهای خود از دسترسی به آب آشامیدنی سالم اطمینان حاصل کنیم؟ به عنوان مثال، ممکن است در حال برنامه‌ریزی یک کمپینگ، یک پیاده‌روی، یا یک مسافرت خارج از کشور باشید که مطمئن نیستید آب لوله‌کشی مقصدتان، برای نوشیدن سالم است یا خیر. دسترسی به آب آشامیدنی سالم برای رفاه و سلامتی بسیار مهم است. گاهی استفاده از هر آبی که در دسترس است، برای مصرف روزانه، مانند مسواک زدن دندان‌ها یا پخت و پز ممکن است خالی از خطر نباشد. همسو شدن با طبیعت در طول سفر، آرامش بخش و نشاط آور است. اما برای حفظ این نشاط، به آب کافی برای هیدراته کردن بدنتان نیاز دارید. به همین دلیل مدیریت منابع آبی در طول سفر بسیار حائز اهمیت است.



یکی از

شناخته‌شده‌ترین و مؤثرترین راه‌های تصفیه آب از عوامل بیماری‌زا، جوشاندن آن است. به طور کلی، اگر در ارتفاعات بالاتر هستید، باید حداقل یک دقیقه یا بیشتر آب را بجوشانید. جوشاندن، با اینکه بیشتر ارگانیزم‌های عامل بیماری از جمله ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌های آب را از بین می‌برد، سایر آلاینده‌ها مانند مواد شیمیایی یا ترکیبات فلزات سنگین آن را حذف نمی‌کند.

