फ़रवरी 2011

तथ्य पत्र

पानी की उपयोगिता

बुज़ुर्गों और उनकी देख-भाल करने वालों के लिए सूचना

पानी हमारी ज़िंदगी का अत्यावश्यक अंश है। हम इसे पीने, खाना पकाने, नहाने, सफ़ाई करने और फ़सलों की सिंचाई में उपयोग करते हैं। क्योंकि पानी हमारी दैनिक गतिविधियों से अनिवार्य है, उपभोक्ताओं को इसकी सुरक्षा के बारे में जानकारी रखना महत्वपूर्ण होता है।

पानी, यदि दूषित हो, तो यह हमारी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है, खास कर बुज़ुर्गों के लिए और उन लोगों के लिए जो लंबे अरसे से बीमार हैं। जो लोग एचआईवी से पीड़ित हैं तथा जिन लोगों की प्रतिरक्षा शक्ति कमज़ोर हो चुकी है, उन लोगों के लिए भी इससे खतरा बढ़ जाता है।

पीने के पानी में तथा तैरने जैसी शौकिया गतिविधियों के दौरान आप पानी में प्रस्तुत पर्यावरणीय प्रदूषकों के संपर्क में आ सकते हैं।नाली से गंदा पानी अगर बाहर आ निकले तो भी पानी प्रदूषकों से संपर्क हो सकता है। पानी प्रदूषकों के संपर्क में आने से बचने या इस संपर्क को कम करने से आप अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं।

हमें यह मालूम है कि बुज़ुर्गों को पानीप्रसारित प्रदूषकों से विशेष खतरा उत्पन्न हो सकता है। एच.आई.वी से पीड़ित लोगों तथा जिन लोगों की प्रतिरक्षा शक्ति कमज़ोर हो चुकी है, उन लोगों को भी ज़्यादा खतरा हो सकता है।

घर पर नल का पानी

हालांकि पीने का पानी सर्वाधिक सुरक्षित होता है, पानी प्रदूषण की घटनाएं हो सकती हैं और हुआ भी करती हैं। पानी में मौजूद प्रदूषकों में रेडॉन और सीसा जैसे रसायन, जीवाणु तथा विषाणुओं शामिल हो सकते हैं। इस भाग में उन समस्याओं का वर्णन किया गया है जो आप शायद अपने घर के नल के पानी में पा सकते हैं।

सूक्ष्म जीवाणुं

जीवाणुओं तथा विषाणुओं को सूक्ष्म जीवाणुं जाना जाता है। ये पीने के पानी में मौजूद होते हैं पर इनमें से अधिकतर सूक्ष्म जीवाणुं हानिकारक नहीं होते। कभी-कभार पीने के पानी में रोग उत्पन्न करने वाले सूक्ष्म जीवाणुं शामिल हो सकते हैं, खासकर ऐसे सूक्ष्म जीवाणुं जिनसे पेट और अंतड़ियों से जुड़ी बीमारियां हो सकती हैं। आम तौर पर हमारे शरीर की रक्षात्मक अवराधकों और हमारी प्रतिरक्षा शक्ति इन बीमारियों को उत्पन्न होने से रोकती हैं। लेकिन उम्र के साथ-साथ शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति कम कारगर हो जाती है और पेट व अंतड़ियों की रक्षात्मक अवराधकों में भी बदलाव आ जाते हैं। इसके परिणाम स्वरूप वृद्ध लोगों को सूक्ष्म जीवाणुं आधारित बीमारियां हो जाने का खतरा काफ़ी हद तक बढ़ जाता है। पीने के पानी में पेट और अंतड़ियों (जीआइ) को प्रभावित करने वाले रोगजनक पदार्थ पाए जा सकते हैं, यानि क्रिप्टोस्पोरिडियम तथा जियार्डिया जैसे परजीवी, ई.कोलाई, साल्मोनेल्ला तथा शिजेला जैसे जीवाणु, और नॉरवॉक जैसे रोगाणु।यूएस[1] में प्रतिवर्ष जीआइ बीमारियों की लगभग 211 मिलियन घटनाएं होती हैं।

सीसाः

लंबे समय तक सीसा के संपर्क में आने से तंत्रिका तंत्र में स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ऊंचा रक्तचाप, तंत्रिका तंत्र के विकार, याद्दाश्त तथा एकाग्रता की समस्याएं और मांसपेशियों तथा जोड़ों के दर्द जैसी बीमारियों में सीसा का योगदान हो सकता है। सीसा हमारी हड्डियों में संचित तथा भंडारित होता है। रजोनिवृत्ति के समय, जब हड्डियां ढहने लगती हैं, तब हड्डियों में संचित सीसा मुक्त हो सकता है और इसके परिणाम स्वरूप रक्त में सीसा का स्तर बढ़ सकता है। किसी सार्वजनिक सुविधा से पानी आने पर भी घर की नलसाज़ी में संक्षारण की वजह से या सीसा सेवा लाइनों की मौजूदगी के कारण घर की पानी सप्लाई में सीसा पाया सकता है।

संखियाः

हमें मालूम है कि इंसान अगर लंबे समय तक संखिया के ऊंचे स्तरों के संपर्क में आता है तो इससे कैंसर हो सकता है, हृदयवाहिनी समस्याएं बढ़ सकती हैं और मधुमेह की दरें बढ़ सकती हैं। संखिया प्रदूषण या तो प्राकृतिक रूप से होता है (स्थानीय भूतत्त्व के अंश के रूप में) या औद्योगिक या कृषि कार्य प्रणालियों की वजह से, जब जमीन पर संखिया युक्त रसायन छिड़के जाते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि जनता ऊंची मात्रा में संखिया न पीये, ईपीए ने पीने के पानी की सार्वजनिक व्यवस्था के लिए एक मानक निर्धारित किया है। फिर भी, इस मानक में निजी कुएं शामिल नहीं हैं और न ही ऐसी सुविधाएं जिसके 15 से कम जुडाव हैं या 25 से कम

[1] Mead PS, Slutsker L, Dietz V, McCaig LF, Bresee JS, Shapiro C, Griffin PM, Tauxe RV. Food-Related Illness and Death in the United States. Emerging Infectious Diseases, 1999; 5(5):607-625

पानी का कम होना

बुजुर्गों के लिए पानी का कम होने का खतरा इसलिए होता है क्योंकि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है प्यास की अनुभूति कम होने लगती है और उन्हें पहले की तरह उतनी बार पीने की इच्छा नहीं रह जाती। यह भी हो सकता है कि वे ऐसी दवाईयां ले रहे हैं जिनसे पानी का कम होने का खतरा बढ़ता है या उनकी शारीरिक अवस्था ऐसी है कि उन्हें पीने में दिक्कत होती है। पानी में प्रस्तुत सूक्ष्मजीव के संपर्क में आने से लोग बीमार हो सकते हैं, और इससे दस्त होने लगें तो पानी का कम होने का खतरा बढ़ सकता है।

पानी का कम होने के संकेतों में शामिल हैंः

- सूखा या चिपचिपा मुंह
- कम पेशाव या कोई पेशाव न होना; गाढ़े पीले रंग का गाढ़ा पेशाव
- आंसुओं का अभाव
- धंसी आंखें
- सुस्ती महसूस करना या तंद्रिल (गंभीर पानी का कम होने के साथ)

क्योंकि पानी का कम होना जानलेवा हो सकता है, आपको प्रतिदिन खूब सारा पानी पीना चाहिए। नल के पानी का स्वाद अच्छा न लगने या उसकी गुणवत्ता के बारे में चिंता होने की वजह से अगर आपने नल का पानी पीना कम कर दिया है तो इस पानी को शुद्ध करें या समस्या के समाधान होने तक पानी के लिए किसी वैकल्पिक स्रोत को खोजें।

लोगों को सेवा प्रदान करती हैं।यदि आपका पानी किसी कुएं से या किसी छोटी प्रणाली से आता हो, तो शायद आपको संखिया के लिए जांच करा लेनी चाहिए।

रेडॉनः

यूएस में रेडॉन गैस फेफड़ों के कैंसर का दूसरा सबसे प्रमुख कारण है। 15 घरों में से करीब 1 घर में रेडॉन के ऊंचे स्तर होने का अनुमान लगाया गया है। रेडॉन खास तौर से खतरनाक समझी जाती है क्योंकि यह गंधहीन और अदृश्य होती है। यह गैस प्राकृतिक रूप से पत्थर, मिट्टी और पानी में पाई जाती है। अगर आपके घर का पानी किसी कुएं से आता है, तो शॉवर लेते समय रेडॉन हवा में छोड़ी जा सकती है। अगर आपके घर में रेडॉन के ऊंचे स्तर मिले हैं तो इसका एक स्रोत शायद कुएं का पानी हो सकता है।

पानी-संबंधी जोखिमों से मैं कैसे बच सकता हूँ?

सबसे महत्वपूर्ण कदम जो आप उठा सकते हैं वह है अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या पर्यावरण विभाग द्वारा जारी किए शिक्षाप्रद कथनों के बारे में जानकारी प्राप्त करना और उनकी सलाह का पालन करना। अपने पानी के बारे में जानें और यह भी जानें कि क्या आपको कुछ खास प्रदूषकों के लिए अपने पानी की जांच करवानी चाहिए।

- **अप**ने पीने के जल के बारे **में जान**कारी प्राप्त करेंः अगर आपका पानी किसी सार्वजनिक व्यवस्था से आता है तो उसे ईपीए मानकों के अनुकूल होना अनिवार्य है। काउंटी को जांच परिणामों के दस्तावेज़ प्रयोक्ताओं के लिए उपलब्ध कराना ज़रूरी है। अपने पानी संभरक की वार्षिक पानी गुणवत्ता रिपोर्ट, जिसे उपभोक्ता भरोसा रिपोर्ट के नाम से भी जाना जाता है, को देखें या अपने पानी संभरक को फ़ोन करके पूछें कि क्या कुछ खास प्रदूषकों को ले कर चिंता की कोई बात हो सकती है। अगर आप किसी अपार्टमेंट बिल्डिंग में रहते हैं तो प्रबंधक से कहें कि उपभोक्ता भरोसा रिपोर्ट को किसी सार्वजनिक स्थान पर प्रदर्शित की जाए। अगर आपका पानी कुएं से आता है तो यह ईपीए मानकों के अधीन नहीं है। पानी की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपके परिवार को वार्षिक जांच जैसी खास सावधानी बरतनी चाहिए।
- **पी**ने के पानी के विषय पर सरकारी अ**धिसू**चनाओं **का** अनुसरण करेंः पानीप्रसारित रोग की आपात स्थिति में आपके पानी संभरक को संकट के बारे में अखबार, रेडियो, टीवी, डाक या हाथ से पहुंचायी गई सूचना प्रेषित करना अनिवार्य है।इस सूचना में आपको बताया जाएगा कि आपको किस तरह की सावधानी बरतनी चाहिए, जैसे कि पानी को उवालना या बोतल के पानी का उपयोग करना। अपने पानी संभरक की सलाह का अनुसरण करें। पानी को एक मिनट के लिए उवालने पर उसमें प्रस्तुत सूक्ष्मजीव साधारणतः मर जाते हैं लेकिन इससे रासायनिक प्रदूषण में मदद नहीं मिलती।
- **अपने** पानी सं**भरक से पूछें कि क्या आपको सीसे के** लिए **जांच क**रवानी **चाहिएः** सीसा एक ऐसा पदार्थ है जिसे न तो देखा और न ही सूंघा या चखा जा सकता है। अपने पानी संभरक को फ़ोन करके पूछें कि क्या आपको सीसा के लिए अपने पानी की जांच करवानी चाहिए। पानी उवालने से इसमें से सीसा गायव नहीं होता है। इसके विपरीत समस्या और भी बिगड़ जाती है क्योंकि पानी वाष्पन से उसमें सीसा की सांद्रता बढ़ जाती है। अगर आप सोचते हैं कि आपकी नलसाज़ी में सीसा संभव है तो पीने तथा खाना पकाने के लिए केवल ठंडे पानी का प्रयोग करें। नल चलाकर छोड़ दें जब तक पानी अधिक से अधिक ठंडा न जाए, खास कर अगर आपने कुछ घंटों के लिए अपने पानी का प्रयोग न किया हो। अधिक जानकारी के लिए राष्ट्रीय सीसा जानकारी केंद्र को (800) 424-LEAD पर फ़ोन करें।
- **अप**ने घर की हवा को रेडॉन की प्रस्तुति के लिए **जांचेंः** अनेक प्रकार के सस्ते, खुद किए जाने वाले रेडॉन जांच किट उपलब्ध हैं जिन्हें आप डाक के जरिए या किसी हार्डवेयर दुकान से खरीद सकते हैं। नहीं तो आप यह जांच किसी काविल पेशेवर से भी करवा सकते हैं। अगर घर में रेडॉन के स्तर ऊंचे हैं तो शायद यह गैस पानी या मिट्टी के जरिए घर के अंदर प्रवेश कर रही है। अगर आपका पानी किसी सार्वजनिक व्यवस्था से आता हो तो अपने पानी प्रदाता से संपर्क करें। अगर निजी कुएं से आपके पानी में रेडॉन आ रहा हो तो ईपीए की पीने के पानी की हॉटलाइन को (800) 426-4791 पर फ़ोन करें।

तैरने के कारण उत्पन्न होने वाले पानी-संबंधी खतरे

बुजुर्गों को अक्सर शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए प्रेरित किया जाता है। समुद्री तटों के पानी में तैरना अधिकतर सुरक्षित माना जाता है लेकिन यहां के पानी में रोग उत्पन्न करने वाले सूक्ष्मजीव भी पाए जा सकते हैं। दूषित पानी में तैरने से मामूली किस्म की बीमारियां हो सकती हैं जैसे कि गले में खराश या दस्त। कमज़ोर प्रतिरक्षा शक्ति वाले बुजुर्गों को दूषित पानी से बीमार पड़ने की अधिक संभावना होती है।

- **समुद्री तटों को बंद किए** जानाः यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनका पानी इपीए के स्वास्थ्य मानकों के अनुकूल है, राज्यों, कवीलों, समुदायों, तथा स्थानीय सरकारी स्वास्थ्य और पर्यावरणीय एजेंसियों को अपने समुद्री तटों पर सूक्ष्मजीवों को मापने और पहचानने की आवश्यकता होती है। जव

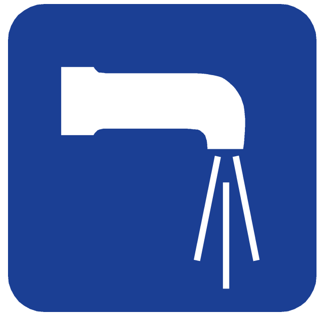
सूक्ष्मजीवों का स्तर असुरक्षित होता है तो एजेंसियां या तो चेतावनी जारी करती हैं या समुद्र तट को बंद कर देती हैं। तूफ़ान आदि के बाद इन स्तरों को बढ़ने की अधिक संभावना होती है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित वयोवृद्धों को समुद्री तटों के बारे में जारी किए गए कथनों पर खास ध्यान देना चाहिए क्योंकि दूसरे वयस्कों के मुकाबले सूक्ष्मजीवाणुओं से इन्हें अधिक संवेदनशीलता हो सकती है।

घर के अंदर पानी के प्रवेश कर जाने से उत्पन्न खतरे, खास कर बाढ़ के पश्चात

बुज़ुर्गों के लिए घर का अपर्याप्त रख-रखाव प्रदूषकों के संपर्क में आने की शायद एक वजह है। ज़रूरत पड़ने पर अगर घर की मरम्मत नहीं की जाती है, तो घर के अंदर अत्यधिक नमी या पानी इकट्ठा हो सकता है। इससे फफूंदी का डर है, खासकर अगर नमी के बारे में मालूम ही न चले। संवेदनशील व्यक्तियों में फफूंदी से एलर्जिक प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं, जैसे कि छींकना, नाक बहना, आंखों में लाली और त्वचा पर ददोरे (डर्माटाइटिस) और कुछ चरम स्थितियों में सांस लेने की समस्याएं। अगर नाली का गंदा पानी पलटकर घर की ओर प्रवाहित होने लगे तो भी पानी प्रदूषकों से संपर्क हो सकता है। सार्वजनिक नाली की प्रणाली से जुड़ने वाला आपका निकास नल अगर अवरुद्ध हो जाए या पेड़ की जड़ों के घुस जाने के कारण आपका सेप्टिक सिस्टम अवरुद्ध हो जाए तो इस तरह का संपर्क हो सकता है।वर्षा की आपदा स्थितियों में जब बाढ़ आ जाए तब नाली का उल्टा प्रवाह अक्सर देखा जाता है।

- **रिसावों के** लिए अपने घर की **जांच करें:** पानी रिसावों के लिए नियमित रूप से अपने घर की जांच करें - बाथरूम, कपड़े धोने का कमरा, दरवाज़ों और खिड़कियों के आस-पास जांच करें। छत की नालियों और छज्जों को जांचना न भूलें। रिसाव के संकेतों के लिए सतर्क रहें।
- **फफूंदी की समस्या मिटा**ने के लिए **जल** की समस्या **मिटाएं:** फफूंदी को बढ़ने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। फफूंदी से बचने के लिए जितनी जल्दी हो सके नलसाज़ में रिसावों और पानी संबंधी अन्य समस्याओं को ठीक करें। डिटरजेंट और पानी के जरिए सख्त सतहों पर से फफूंदी को रगड़ कर हटाएं और फिर उस सतह को पूरी तरह से सुखा दें। अपने घर में से फफूंदी की समस्या मिटाने के लिए फफूंदी को साफ़ करें और पानी की समस्या को मिटा दें। सफ़ाई के कुछ उत्पाद खास तौर पर फफूंदी को साफ़ करने के लिए तैयार किए जाते हैं।

अगर मैं अपना पानी नहीं पी सकता तो मुझे क्या करना चाहिए?

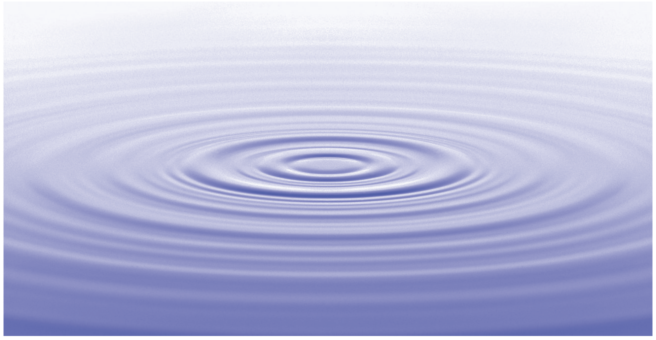


पानी के फैलते या अस्थायी प्रबंध संबंधी समस्याओं के कारण शायद आप थोड़े समय के लिए अपने घर का पानी न पी सकें। जिन लोगों की स्वास्थ्य संबंधी खास आवश्यकताएं हैं या जो लोग ज्ञात पानी प्रदूषण इलाके में रहते हैं, उन्हें लंबी अवधि के लिए पानी के वैकल्पिक स्रोतों के बारे में चिंतन करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

- **पी**ने के पानी के विषय पर सरकारी **सूचनाओं का** अनुसरण **करें:** पानीप्रसारित रोग की आपात स्थिति में आपके पानी संभारक को इस संकट के बारे में अखबार, रेडियो, टीवी, डाक या हाथ से पहुंचायी गई सूचना प्रेषित करना अनिवार्य है।इस सूचना में आपको बताया जाएगा कि आपको किस तरह की सावधानी बरतनी चाहिए, जैसे कि पानी को उबालना या बोतल के पानी का उपयोग करना। अपने पानी संभरक की सलाह का अनुसरण करें। पानी को एक मिनट के लिए उबालने पर उसमें प्रस्तुत सूक्ष्मजीव साधारणतः मर जाते हैं लेकिन इससे रासायनिक प्रदूषण में मदद नहीं मिलती।

- बोतल का पानी **पीयें:** कुछ ऐसी कंपनियां हैं जो पानी डिस्पेन्सर या बब्लर बेचा या किराये पर दिया करती हैं और इस तरह घरों या दफ़्तरों में नियमित रूप से पानी की बड़ी-बड़ी बोतलें पहुँचाती हैं। सार्वजनिक पानी व्यवस्था से मिलने वाले पानी के मुकाबले बोतल वाला पानी महंगा हो सकता है। बोतल वाले पानी की गुणवत्ता भी अलग ब्रांडों के लिए अलग होती है क्योंकि पानी के स्रोतों, लागतों और कंपनी की प्रथाओं में अंतर होते हैं। जिन लोगों की प्रतिरक्षा शक्ति कमज़ोर है उन्हें पानी की बोतल पर दिए गए लेबिलों को ध्यान से पढ़ना चाहिए ताकि वे यह सुनिश्चत कर सकें कि ज्यादा काठोर प्रबंधकों को अपनाये हैं जैसे रिवर्स ऑस्मोसिस, डिस्टिलेशन, यूवी रेडियेशन या परिशुद्ध 1 माईक्रॉन फ़िल्टर के ज़रिए पानी का निष्यंदन किया गया है। यह जानने के लिए कि आप जो बोतल का पानी पी रहे हैं वह एफ़डीए मानकों के अनुकूल है या नहीं, एनएसएफ़ इंटरनैशनल से पूछें (http://www.nsf.org/consumer/bottled_water/ या 877-8-NSF-HELP पर फ़ोन करें)।

- **अप**ने घर का पानी शुद्ध करने की प्रणाली **लगवाएं:** यदि आपको पानी संबंधी कोई दीर्घकालिक समस्या है, तो घर पर पानी को शुद्ध करना ज़रूरी हो सकता है। इन उपायों में नल में या जिस जगह पानी का मुख्य पाइप घर के अंदर आता है वहां फ़िल्टरें लगाई जा सकती हैं। यदि रेडॉन की समस्या हो तो घर में पानी को शुद्ध किया जा सकता है।



- **बाढ़ के पश्चात क्षतिग्रस्त स्थान को साफ़ करें:** बाढ़ों से स्वास्थ्य को खतरा उत्पन्न हो सकता है। बाढ़ के पानी के माध्यम से आपके घर के अंदर नाली का पानी या दूसरे किस्म की सामग्रियां प्रवेश कर सकती हैं। बाढ़ का पानी यदि साफ़ हो तो भी खड़े पानी या भीगी सामग्रियों में सूक्ष्मजीव पल-बढ़ सकते हैं। खड़े पानी को हटाएं, अपने घर को सुखाएं और गीली सामग्रियों को बाहर कर दें। क्षतिग्रस्त स्थानों को साफ़ और विसंक्रमित करें ताकि बीमारी का खतरा कम किया जा सके। यदि घर के अंदर नाली का पानी आ गया हो तो शायद आपको कालीन, पर्दे और फ़र्निचर बदलने पड़ें।
- **बाढ़ के बाद अपने कुएं का निरीक्षण करें:** अगर आपका अपना निजी कुआं हो तो पंप को चालू मत करें और पीने या धोने के लिए कुएं के पानी को मत इस्तेमाल करें। यह जानने के लिए कि आपको कैसी सावधानी बरतनी चाहिए, अपने राजकीय या स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से बात करें।

मैं अपने निजी कुएं के पानी को कैसे सुरक्षित कर सकता हूँ?

पीने के पानी की निजी सप्लाई ईपीए मानकों के अधीन नहीं आती है। अगर आपका पानी किसी कुएं से आता है तो समस्याओं की पहचान करने के लिए इस पानी की जांच विशेषज्ञों द्वारा खुद बखुद नहीं की जाती है। अपने पीने के पानी की सुरक्षा और रख-रखाव सुनिश्चित करने के लिए आपको अपने आप विशेष सावधानी बरतनी होगी।

संभावित समस्याओं की पहचान करें

अपने पीने के पानी को सुरक्षित रखने की प्रक्रिया में सबसे पहला कदम जो आप उठा सकते हैं वह है संभावित समस्याओं की पहचान करना। सबसे पहले किसी स्थानीय विशेषज्ञ की सलाह मांगें, यानि अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, कृषि विस्तार एजेंट, पास के किसी सार्वजनिक पानी व्यवस्था, या स्थानीय विश्वविद्यालय के भूवैज्ञानिक से पूछें कि वे कौन सी समस्याएं हैं जो आपके कुएं के पानी की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैं।

प्रतिवर्ष अपने कुएं के पानी की जांच करें

जीवाणुओं, नाइट्रेट्स, पूर्णरूप से घूलते घन पदार्थो तथा पीएच स्तरों के बारे में पता लगाने के लिए प्रतिवर्ष अपने कुएं के पानी की जांच करवाएं। दूसरे प्रदूषकों का संदेह होने पर उनके लिए भी जांच करवाएं। अनेक प्रदूषक वर्णहीन तथा गंधहीन होते हैं, इसलिए बिना जांच करवाए समस्या के बारे में पता करना मुमकिन नहीं होता है।

पानी की जांच की बारंबारता बढ़ा दें जब:

- परिवार में अज्ञात कारणों से बीमारियां हो जाती है
- आपके पड़ोसियों को उनके पानी में कोई खतरनाक प्रदूषक मिल जाता है
- आप अपने पानी के स्वाद, गंध, रंग या पारदर्शिता में कोई बदलाव देखते हैं
- आपके कुएं में या उसके आस-पास रसायनों या ईंधनों का रिसाव हो जाता है
- आप अपने कुएं की व्यवस्था के किसी पुर्जे का बदलाव या मरम्मत करते हैं

समस्या होने ही न दें

खाद, कीटनाशकों, पौधेनाशकों, ईंधनों तथा अन्य प्रदूषकों को कुएं से दूर रखें। कुएं के आस-पास काम करते या घास काटते समय सावधानी बरतें। अपने स्थानीय जनस्वास्थ्य विभाग से पूछें कि आपको किस अवधि पर अपने सेप्टिक सिस्टम को पंप करना चाहिए और निरीक्षण करना चाहिए। सेप्टिक सिस्टम में खतरनाक सामग्रियों का निकाल मत करें।

मैं और जानकारी कैसे प्राप्त कर सकता हूँ?

शोध समन्वयन, निवारक रणनीतियां तथा जन शिक्षा के ज़रिए इपीए की वयोवृद्ध पहलकदमी बुजुर्गों के पर्यावरणीय स्वास्थ्य की सुरक्षा पर काम कर रही है। अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए www.epa.gov/aging पर जाएं।

संसाधन

Water on Tap: What You Need to Know
www.epa.gov/safewater/wot/index.html

Arsenic in Drinking Water
www.epa.gov/safewater/arsenic.html

Beaches
www.epa.gov/beaches/

Consumer's Guide to Radon Protection
www.epa.gov/radon/pubs/consguid.html#howenters

Emergency Disinfection of Drinking Water
www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html

Floods
www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html

Guidance for people with Severely Weakened Immune Systems www.epa.gov/safewater/crypto.html

Information for Private Well Owners
www.epa.gov/safewater/privatewells/whatdo.html

Mold Resources
www.epa.gov/mold/moldresources.html

Safe Drinking Water
www.epa.gov/safewater/dwinfo/index.html

Hindi translation of: *Water Works*
Publication Number: EPA 100-F-11-007