



# 行动起来 讲究卫生 抗旱防病保健康



## 保护饮用水源的卫生

饮用水的取水点周围应该：

- ❖ 禁止排放废水和污水
- ❖ 禁止堆放生活垃圾、放牧、养殖
- ❖ 禁止使用化肥、农药等
- ❖ 禁止洗衣、大小便、游泳



## 避免对运送和保存的水造成污染

- ❖ 运输和储存饮用水的工具、容器使用前要彻底清洗、消毒，避免与有毒有害物质如农药、化肥、汽油等接触。
- ❖ 盛水容器应加盖，防止灰尘落入，放置于阴凉、通风的环境，避开垃圾或其它污染物。
- ❖ 舀水瓢的手把最好足够长，避免手和水直接接触，舀水瓢用完后放在干净的地方。





## 饮用卫生清洁的水

- ❦ 千万不要喝生水，水烧开后饮用最安全，不用污水刷牙、洗菜、做饭。
- ❦ 来自不明质量水源的水首先应经当地疾控中心或政府指定的其它机构检测合格后方可饮用。
- ❦ 如果水质混浊，应将水中的杂质沉淀，可把明矾加入浑水中用干净的棍棒搅动，静置40—60分钟后使水变得澄清。
- ❦ 如果怀疑水不干净，可在专业人员指导下使用消毒剂进行消毒，常用的消毒剂有漂白粉、漂白精片、二氧化氯等。

## 做好个人卫生

- ❦ 不吃腐败变质、不洁食物
- ❦ 剩余饭菜要蒸煮热透再吃
- ❦ 生吃水果要削皮
- ❦ 尽量不要生吃蔬菜
- ❦ 饭前便后要洗手
- ❦ 一旦出现腹泻、呕吐，发热等症状，要及时就诊

**积极参加爱国卫生运动，做好家庭环境卫生，养成良好卫生习惯！**

**中国疾病预防控制中心、中国卫生画报社编印**

题图由新华社提供