

မည်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ရှိသနည်း။

ဘက်တီးရီးယားများ။ coliform ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် မည်သည့်သက်ရောက်မှုမရှိ မရှိခြင်းမှသည် ပြင်းထန်သော ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို သိရှိရန် HealthVermont.gov/water/bacteria (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်) သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အာဆင်းနစ်သည် လူတစ်ဦး၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင် ဆီးအိမ်၊ အဆုတ် သို့မဟုတ် အရေပြား ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြှင့်လာခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ရေထဲတွင် ညစ်ညမ်းစေသည့်အရာ အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏ (MCL) မှာ တစ်လီတာလျှင် 0.010 မီလီဂရမ် (mg/L) ဖြစ်သည်။

ကလိုရိုက်များသည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို မဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ကလိုရိုက်ပမာဏများခြင်းသည် သောက်သုံးရေကို မနှစ်မြို့ဖွယ် အရသာထွက်စေပြီး အခြားပြဿနာများ၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 250 mg/L ဖြစ်သည်။

ကြေးနီ။ ကြေးနီပမာဏ မြင့်မားခြင်းသည် ပိုက်ဆက်ပစ္စည်းများကို သံချေးတက်၍ အရောင်စွန်းထင်းစေပြီး ရေကို သတ္တုအရသာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေထဲတွင် ကြေးနီပမာဏများပြားစွာ ပါဝင်ခြင်းသည် ဗိုက်နာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 1.3 mg/L ဖြစ်သည်။

ဖလူအိုရိုက်သည် သွားပိုးမစားအောင် ကာကွယ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကူညီပေးသည့် သဘာဝအလျောက် တွေ့ရှိရသော သတ္တုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကလေးနို့မွှန် သို့မဟုတ် ကလေးဖြည့်စွက်စာများကို ချိန်ညှိပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် တွင်းရေတွင် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်ခြင်းရှိ မရှိကို သိထားသင့်သည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 4.0 mg/L ဖြစ်သည်။

စေးပျစ်မှုသည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်စေကြောင်း မသိရသော်လည်း ဆပ်ပြာအမြှုပ်ထွက်အား နည်းသောကြောင့် ရေပူပေးစက်များ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းနှင့် ပိုက်ဆက်တို့တွင် ချိုးများစုပုံလာစေနိုင်သည်။

သံဓာတ်။ သံဓာတ်ပမာဏများခြင်းသည် အဝတ်အစား၊ လက်ဆေးကန်များ၊ အိမ်သားများနှင့် ရေချိုးကန်များကို အရောင်စွန်းထင်းစေနိုင်သည်။ သံဓာတ်သည် ရေကို သတ္တုအရသာ ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေသည်ဟု မသိရှိရပါ။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 0.3 mg/L ဖြစ်သည်။

ခဲသည်သည် ပိုက်ဆက်အဟောင်းမှ ပါဝင်လာနိုင်သော အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် သတ္တုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများအတွက် ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်များနှင့် အာရုံကြော စနစ်တို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘေးကင်းသည့် ခဲဓာတ်ပမာဏဟူ၍ မရှိသောကြောင့် Vermont သည် ကျန်းမာရေး အကြံပေးချက်အရ 0.001 mg/L အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။

မန်းဂန်နိုက်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဒြပ်စင်ဖြစ်သော်လည်း ပမာဏများလျှင် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် 0.050 mg/L ထက် ပမာဏများလာသည့်အခါ ၎င်းသည် ရေကို အရောင်ပြောင်းစေနိုင်ပြီး အဝတ်အစားကို စွန်းထင်းစေလျက် ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများကို မီးခိုးရောင်/အနက်ရောင်သို့ ပြောင်းစေနိုင်သည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 0.300 mg/L ဖြစ်သည်။

နိုက်ထရိတ်/နိုက်ထရိုဂျင်။ သင့်ရေစနစ်တွင် နိုက်ထရိတ် ပမာဏများနေခြင်းသည် မိလ္လာစနစ်များ၊ ဓာတ်မြေဩဇာများ သို့မဟုတ် လယ်ကွင်းများကဲ့သို့ ရင်းမြစ်များမှ ညစ်ညမ်းမှုကိုလည်း ပြသနေနိုင်သည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံး ပါဝင်နိုင်သည့် နိုက်ထရိတ်ပမာဏမှာ 10.0 mg/L ဖြစ်ပြီး နိုက်ထရိုဂျင်ပမာဏမှာ 1.0 mg/L ဖြစ်သည်။ သို့သော် နိုက်ထရိတ် ပမာဏများသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ နိုက်ထရိတ် ပမာဏသည် 5.0 mg/L ထက် ပိုများပါက 3 လမှ 6 လကြာတိုင်း သင့်ရေထဲရှိ နိုက်ထရိတ်ပမာဏကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

ဆိုဒီယမ်။ ဆိုဒီယမ်ပမာဏ မြင့်မားစွာပါဝင်သော ရေသည် ငန်သော အရသာရှိ၍ သတ္တုပိုက်များကို တိုက်စားပျက်စီးစေနိုင်ပြီး သွေးတိုးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လမ်းပေါ်ရှိ ရေခဲကို ဖယ်ရှားရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဆားသည် လမ်းမများနှင့်နီးသည့် ရေတွင်းများတွင် ဆိုဒီယမ် ပမာဏများကို မြင့်တက်စေပါသည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 250 mg/L ဖြစ်သည်။

ယူရေနီယမ်သည် မြေဆီလွှာ၊ ရေ၊ ကျောက်တုံးများ၊ အပင်များနှင့် အစားအစာ အပါအဝင် သဘာဝတွင် တွေ့ရှိရသည့် ရေဒီယို သတ္တိကြွ ဒြပ်စင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယူရေနီယမ် ပမာဏများလျှင် လူတစ်ဦးတွင် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။ ရေထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပမာဏမှာ 0.020 mg/L ဖြစ်သည်။



If you are on a private well or spring, the Health Department recommends testing your water regularly using these three test kits, called the **Vermont Homeowner Testing Package**:

- Total coliform and *E.coli* bacterial test **every year**
- Inorganic chemical test **every five years**
- Gross alpha radiation screening **every five years**

You can order the **Vermont Homeowner Testing Package** for \$159 or individual drinking water test kits from the Health Department Laboratory at 800-660-9997 or 802-338-4724 – or use another certified drinking water lab. For a list of certified labs, visit [HealthVermont.gov/lab/drinking-water](https://www.healthvermont.gov/lab/drinking-water) (in English).

Bacterial Test (every year)

Coliform bacteria are a large group bacteria found in soil, plants, and the intestines of humans and other animals. Coliform bacteria do not necessarily make you sick, but may mean your well is contaminated.

If your result shows bacteria are “detected,” boiling water for one minute will kill bacteria so it can be used for drinking and cooking.

Inorganic Chemical Test (every five years)

Test for these chemicals: **arsenic, chloride, copper, fluoride, hardness, iron, lead, manganese, nitrate, nitrite, sodium and uranium.**

These elements are widely found throughout Vermont groundwater and can cause nuisance problems, like color or taste, or can cause negative health effects.

Gross Alpha Screening (every five years)

This test measures the activity of naturally occurring radioactive elements, such as uranium and radium, commonly found throughout the groundwater in Vermont. Gross alpha results and uranium results can be used to find out if additional testing or treatment is needed. For more information visit [HealthVermont.gov/water/radioactive-elements](https://www.healthvermont.gov/water/radioactive-elements) (in English).

Other Water Problems

If your water has an unusual smell, taste, color or sheen, switch to another safe water source until test results are known. For more info visit [healthvermont.gov/water](https://www.healthvermont.gov/water) (in English) or call the Private Drinking Water Program at 800-439-8550 or 802-951-5790 for guidance.

Learn more about water testing at [HealthVermont.gov/water/testing](https://www.healthvermont.gov/water/testing) (in English)

What are the health concerns?

Bacteria. Effects from coliform bacteria can range from no effects to severe cramps and diarrhea. Go to [HealthVermont.gov/water/bacteria](https://www.healthvermont.gov/water/bacteria) (in English) for more information.

Arsenic has been linked to increased lifetime risk for bladder, lung or skin cancer. The maximum contaminant level (MCL) in water is 0.010 milligrams per liter (mg/L).

Chlorides do not cause health problems, but high chloride levels give drinking water an unpleasant taste and may be a sign of other problems. The maximum level in water is 250 mg/L.

Copper. Elevated levels of copper can stain plumbing fixtures and give the water a metallic taste. High amounts of copper in water can cause stomachaches, vomiting or diarrhea. The maximum level in water is 1.3 mg/L.

Fluoride is a mineral found in nature that helps the body resist tooth decay. You should know if well water contains fluoride so you can make adjustments to infant formula or children's supplements. The maximum level in water is 4.0 mg/L.

Hardness causes no known health risks but can cause reduced lathering of soap, and buildup of scale in water heaters, cookware and plumbing.

Iron. Elevated levels of iron can stain clothing, sinks, toilets and bathtubs. Iron can give water a metallic taste, but is not known to cause negative health effects. The maximum level in water is 0.3 mg/L.

Lead is a toxic metal that can come from older plumbing. It can hurt the brain, kidneys and nervous system, especially for children and pregnant women. There is no safe level of lead in the body, and Vermont has set a health advisory level of 0.001 mg/L.

Manganese is an essential element, but high amounts could affect the nervous system. It can discolor water and stain clothing and bathroom fixtures grey/black, usually when levels are higher than 0.050 mg/L. The maximum level in water is 0.300 mg/L.

Nitrate/Nitrite. High nitrate levels in your water system may also show contamination from sources such as septic systems, fertilizers or farm fields. The maximum level for nitrates in water is 10.0 mg/L and for nitrites is 1.0 mg/L. However, nitrate levels can fluctuate. If your nitrate level is more than 5.0 mg/L, test your water for nitrate every 3 to 6 months.

Sodium. Water with high levels of sodium tastes salty, can corrode metal piping, and can contribute to high blood pressure. Salt from road de-icing may cause sodium levels to rise in wells close to roads. The maximum level in water is 250 mg/L.

Uranium is a radioactive element found in nature, including soil, water, rocks, plants and food. Elevated levels of uranium may increase a person's risk of kidney damage or lifetime risk of cancer. The maximum level in water is 0.020 mg/L.