

ستاسو د شخصي څاه څخه د څښاک د اوبو تست کول

د 2023 سپتمبر

که تاسو شخصي څاه يا چينه کاروئ، نو د روغتيا څانگه سپارښتنه کوي چې خپلې اوبه په منظم ډول د Vermont د کور د مالک د تست بڼډل (Vermont Homeowner Testing Package) په نامه د لاندې درېو تست کټونو په کارولو سره معاینه کړئ:



- هر کال د ټولټال کالیفارم (Total coliform) او اي کولای (E.coli) باکټريايي تست (bacterial test)
- په هرو پنځو کلونو کې غیر عضوي کيمياوي تست
- په هرو پنځو کلونو کې د ټولټال الفا وړانگو معاینه (Gross alpha radiation screening)

تاسو کولی شئ د \$159 په بدل کې د Vermont د کور د مالک د تست بڼډل (Vermont Homeowner Testing Package) يا د روغتيا څانگې لابراتوار څخه په 800-660-9997 يا 802-338-4724 شمېرو سره د څښاک اوبو د انفرادي تست کټونو فرمایش ورکړئ يا د څښاک اوبو بل تصدیق شوی لابراتوار وکاروئ. د تصدیق شوو لابراتوارونو لیست په HealthVermont.gov/lab/drinking-water لینک کې (په انگلیسي ژبه) وگورئ.

باکټريايي تست (Bacterial Test) (هر کال)

کوليفارم (Coliform) باکټريا يو لوی گروپ باکټريا دي چې په خاوره، نباتاتو او د انسانانو او نورو څارويو کولمو کې موندل کېږي. اړینه نه ده چې کوليفارم (Coliform) باکټريا مو ناروغ کړي، خو ممکن معنی يې دا وي چې ستاسو څاه په جراثيمو ککره ده.

که مو پایلې ښيي چې باکټريا "موندل شوي" ده، نو د یوې دقیقې لپاره د اوبو جوش کول به باکټريا ووژني څو چې په دې ترتیب د څښاک او پخلي لپاره کارول کېدای شي.

غیر عضوي کيمياوي تست (په هرو پنځو کلونو کې)

د دغو کيمياوي موادو لپاره تست وکړئ: ارسینک، کلوراید، مس، فلوراید، سختي، اوسپنه، سرب، منگنيز، ناپټریت، ناپټرایټ، سوډیم او یورانیم.

یاد عناصر په پراخه کچه د Vermont په ځمکنیو اوبو کې موندل کېږي او د ناروغتیايي ستونزو لامل کېدی شي، لکه رنګ یا خوند، او یا د منفي روغتيايي اغیزو لامل کېدی شي.

د ټولټال الفا معاینه (Gross Alpha Screening) (په هرو پنځو کلونو کې)

دغه په طبیعي ډول د رادیو اکتیف عناصرو، لکه یورانیم او رادیم، فعالیت اندازه کوي چې معمولاً په Vermont کې په ځمکنیو اوبو کې موندل کېږي. د ټولټال الفا پایلې او د یورانیم پایلې پر دې د پوهېدو لپاره کارول کېدی شي چې ایا اضافي تست یا درملنې ته اړتیا شته او که نه. د لا زیاتو معلوماتو لپاره HealthVermont.gov/water/radioactive-elements ته (په انگلیسي ژبه) مراجعه وکړئ.

د اوبو نورې ستونزې

که مو اوبه غیر معمولي بوی، خوند، رنګ یا ځلا ولري، نو د اوبو یوه بله خوندي سرچینه وکاروئ تر هغه چې د تست پایلې معلومې شي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره healthvermont.gov/water ته (په انگلیسي ژبه) مراجعه وکړئ یا د څښاک د اوبو له خصوصي پروگرام سره په 800-439-8550 یا د لارښود لپاره په 802-951-5790 شمېرې اړیکه ونیسئ.

په HealthVermont.gov/water/testing کې (په انگلیسي ژبه) د اوبو د تست کولو په تړاو لا زیات زده کړئ

روغتیايي انديښني کومي دي؟

باکتریا. د کوليفارم (Coliform) باکتریا اغيزي له هيڅ اغيزو نلرو څخه تر شديد درد او اسهال پورې کېدای شي. د لا زياتو معلوماتو لپاره HealthVermont.gov/water/bacteria ته (په انگليسي ژبه) مراجعه وکړئ.

ارسينک د مټاني، سږو يا پوست د سرطان لپاره د ژوند په اوږدو کې ډېر شوي خطر سره تړاو لري. په اوبو کې د ککړېدونتن کېدو اعظمی کچه (MCL) په هر لیتر کې 0.010 ملي گرامه (mg/L) ده.

کلورايډونه د روغتیايي ستونزې نه لامل کېږي، خو د کلورايډ لوره کچه د څښاک اوبو ناخوښه خوند ورکوي او ممکن د نورو ستونزو نښه وي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 250 mg/L ده.

مس. د مس لوره کچه کولی شي د نلدوانی وسايل داغ کړي او اوبو ته فلزي خوند ورکړي. په اوبو کې د مس لوره اندازه د معدې درد، کانګې يا اسهال لامل کېدای شي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 1.3 mg/L ده.

فلورايډ يو په طبيعي توګه موندل کېدونکی منرال دی چې له بدن سره د غاښونو له تخریب څخه په مقاومت کې مرسته کوي. باید پوه شئ چې ایا د څاه اوبه فلورايډ لري او که نه خو چې د شېډې خورونکو ماشومانو وچو شېډو يا د ماشومانو تغذیوي بشپړوونکو کې تعديلات وکړئ. په اوبو کې يې اعظمی کچه 4.0 mg/L ده.

سختي د معلومو روغتیايي خطرونو لامل نه کېږي، خو کولی شي د صابون کم ځګ کولو لامل شي او د اوبو په گرمونکو شیانو، پخلي وسايلو او د نلدوانی په اسبابو رسوب رامېنځته کړي.

اوسپنه. د اوسپنې لوره شوي کچه ممکن جامی، د مینځلو حوضونه، تشنابونه او حمامونه داغ کړي. اوسپنه اوبو ته فلزي خوند ورکولی شي، خو د منفي روغتیايي اغيزو لامل نه ده موندل شوي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 0.3 mg/L ده.

سرب يا ليډ يو زهرجن فلز دی چې کولی شي د زاړه نلدوانی يعني پلمبنګ څخه راشي. سرب يا ليډ دماغ، پښتورګو او عصبي سيستم ته زیان رسولی شي، په ځانګړي توګه ماشومانو او مېندواره ميرمنو ته. په بدن کې د سرب يا ليډ خوندي کچه نشته، او Vermont د روغتيا مشورتي کچه 0.001 mg/L ټاکلي ده.

منګانيز يو اړين عنصر دی، خو لوره اندازه يې پر عصبي سيستم اغيز کولی شي. یاد عنصر کولی شي اوبه يې رنګه کړي او جامی او د تشناب وسايل خړ/تور داغ کړي، معمولاً کله چې يې کچه تر 0.050 mg/L لوره وي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 0.300 mg/L ده.

نايټريټ/نايټرايټ. ستاسو د اوبو په سيستم کې د نايټريټ لوره کچه ممکن د سرچينو لکه سپيټيک سيستمونو (د کورونو يا ملګيتونو څخه د فاضله اوبو اداره کول چې د عامه فاضله اوبو سيستم سره تړلي نه وي)، سري يا د کرنې ساحو له امله ککړتيا هم وينی. په اوبو کې د نايټريټونو اعظمی کچه 10.0 mg/L او د نايټرايټونو لپاره 1.0 mg/L ده. خو بيا هم، ممکن د نايټريټ کچه بدل کيدای شي. که مو د نايټريټ کچه تر 5.0 mg/L لوره وي، خپلې اوبه په هرو 3 څخه تر 6 مياشتو پورې وخت کې د نايټريټ په پار تست کړئ.

سوديم. د سوديم لوړې کچې لرونکي اوبه مالګين خوند لري، فلزي پایيونو ته زنگ لګولی شي او د وينې په لوړ فشار زياتولو کې ونډه اخيستلی شي. د سرک له يخ يعني واورې ماتولو څخه رامنځته شوي مالګه ممکن سرکونو ته په نږدې ځاګانو کې د سوديم کچه لوره کړي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 250 mg/L ده.

يورانيوم يو راډيو اکتيف عنصر دی چې په طبيعي توګه په شمول د خاورې، اوبو، ډبرو، نباتاتو او خوړو کې موندل کېږي. د يورانيمو لوره کچه د يوه کس پښتورګو ته د زیان يا د ژوند په اوږدو کې د سرطان خطر زياتولی شي. په اوبو کې يې اعظمی کچه 0.020 mg/L ده.



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.