

# د دې چينې څخه اوبه کاروئ؟

د سړک د غاړې چينې د څښلو او پخلي د اوبو لپاره يوه خوندي سرچينه نه ده. دا چينې زياتره وخت جراثيم يا کيمياوي مواد لري چې کولی شي تاسو ناروغه کړي. د خوندي پاتې کېدو لپاره په دې لارښوونو عمل وکړئ:

دغه اوبه يوازې د لامبلو، د کپرو مينځلو او تشنابونو مينځلو لپاره وکاروئ.



د څښلو يا پخلي لپاره له کارولو دمخه اوبه د يو دقيقې لپاره جوش کړئ. حتی اوبو ته د جوش ورکولو وروسته هم ممکن د روغتيا خطرونه شتون ولري، په ځانگړې توگه د نويو زېږېدلو ماشومانو، ډېر عمر لرونکو لويانو يا هغو خلکو لپاره چې د بدن د دفاع د سيستم کمزورتيا لري.



زده کړئ چې که وچکالي ستاسو د اوبو د رسونې سيستم باندې اغېزه وکړي نو تاسو بايد څه وکړئ:

[www.HealthVermont.gov/water/drought](http://www.HealthVermont.gov/water/drought)

