

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% - от социальных условий, на 10% - от уровня здравоохранения, на 50% - от образа жизни человека.



➤ 80% всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами, связано с грязной водой.

➤ Вода из «горячего крана» не предназначена для питья. Это - бытовая вода для мытья и стирки.

➤ Вода из «горячего крана» содержит опасные для здоровья вещества, способные вызвать отравления, аллергию, дерматозы, расстройства желудка, болезни печени и почек. Особенно чувствительны к таким веществам маленькие дети и пожилые люди.

➤ Мыть посуду нужно горячей водой, а ополаскивать - холодной.

➤ Не хранить питьевую воду в алюминиевой посуде. *Алюминоз* - опасное заболевание.

➤ Не готовить пищу, содержащую нитраты, в алюминиевой посуде - в пище образуются опасные яды.

➤ Чтобы избавиться от содержащегося в воде хлора, ее заливают в эмалированную посуду на 1,5-2 часа - хлор улетучивается.

➤ Поливать комнатные растения лучше отстоявшейся водой.

➤ Нельзя готовить пищу в эмалированной посуде с отколовшейся эмалью - можно отравиться тяжелыми металлами и ядами, образующимися из пищевых веществ при реакции с металлом.

➤ При хлорировании воды в ней могут образовываться *диоксины* — опасные яды.

➤ Наиболее эффективный способ удаления диоксинов, фенола и других вредных веществ из питьевой воды - пропускание ее через активированный уголь (в самодельных или промышленно изготавливаемых фильтрах типа «Родник»).

➤ При угрозе аварийного поступления в воду фенолов или других органических веществ, содержащих ароматические группы, необходимо обязательное обезвреживание воды активированным углем.

➤ Для удаления из воды нитратов, нитритов, остатков фосфорных удобрений нужно пропускать воду через цеолит (или фильтры).

➤ В воде могут содержаться нефть и нефтепродукты, как результат хозяйственной деятельности человека, так и в результате техногенных аварий. Для удаления этих веществ воду нужно кипятить несколько минут. Углеводороды очень токсичны.

➤ В питьевой воде содержится много радона - природного радиоактивного газа. Он полностью удаляется из питьевой воды при ее кипячении.

➤ На радон приходится 40% радиации, получаемой человеком за жизнь. Особенно много радона накапливается в ванных комнатах (в 40 раз больше, чем в жилых).

➤ При принятии ванны человек получает в десятки раз больше облучения, чем при принятии душа.

➤ Следите за исправностью вентиляции в ванных комнатах.

➤ Плотнo закрывайте двери в ванные комнаты.

➤ Нельзя пить воду из «цветущего» водоема. Яд сине-зеленых водорослей не только вызывает отравления, но и является очень сильным канцерогеном (вызывает рак).

➤ Способы обеззараживания воды в условиях похода:

- 1) кипячение несколько минут;
- 2) добавить в сырую воду настойку йода
- 3) (на 1 л H₂O 2 капли 5% -ного раствора);
- 4) добавить в сырую воду таблетку пантоцида (1 таблетка на 0,5 л воды).

Помните, что использование марганцовки неэффективно!

➤ В экологически неблагополучных районах нельзя использовать дождевую воду для питья, мытья волос и т. д. В ней растворены ядовитые вещества.

➤ В экологически неблагополучных районах нельзя использовать снег для получения питьевой воды.

➤ За период сохранения снежного покрова снег как губка впитывает в себя загрязнители среды. В период таяния необходимо снимать верхний слой снега и убирать подальше от города и садовых участков.

➤ Нельзя брать в рот снег, сосульки. Через несколько лет яд обязательно дает о себе знать.

➤ Пестициды, попадающие в воду, не удаляются кипячением. Старайтесь для питья использовать воду, очищенную Водоканалом. Если вы вырыли колодец - обратитесь в СЭС для анализа воды.

➤ Берегите прибрежную растительность - она очищает воду водоема.

➤ Не бросайте в канализацию ядовитые вещества (ртуть из разбившегося термометра,

остатки краски, отраву для насекомых и т. д.) - эти яды вернуться к вам с пищей и водой.

➤ Если нужно выбросить ядовитые вещества - тщательно заверните их и выбросьте в контейнер для мусора: на мусороперерабатывающем заводе мусор обезвреживается и сжигается.

➤ Дожди могут иметь кислую среду (кислотные): содержать растворы серной, азотной, соляной, плавиковой кислот и др. Во время дождя не гуляйте с непокрытой головой.

➤ Во время дождя лучше закрывать грядки с овощами пленкой.

➤ Кислотный дождь, подкисляя почву, переводит тяжелые металлы почвы (ртуть, свинец, никель, кадмий и др.) в растворимую форму, легко усваивающуюся растениями. Поэтому, кислотные дожди превращают растения в накопители ядов.

➤ Не пейте дождевую воду и не давайте ее домашним животным.

➤ Чтобы избежать пагубного влияния кислотных дождей на растения, нужно известковать почву.

➤ Не опасайтесь длительного кипячения воды - тяжелая вода в ней практически не накапливается (в отличие от общепринятого мнения).

➤ Запивать лекарства лучше всего простой кипяченой водой.

➤ Если таблетку от головной боли, диакарб, хлорид кальция, тетрациклин запивать соком или газированным напитком, то это вызовет опасность отравления лекарством.

Телефоны экстренного реагирования

Единая дежурно-диспетчерская служба

01



Центр мониторинга окружающей среды

дежурный: 12-25-76



Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
“Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям”
Нижегородской области

ПАМЯТКА

по экологической безопасности

Чистая вода

г. Нижний Новгород