

ПАМЯТКА потребителя питьевой воды

1. Человек для нормальной жизнедеятельности должен каждый день употреблять не меньше 2,5 - 3 л воды в виде напитков и в составе разнообразной пищи.
2. Наиболее полезной для постоянного употребления является сырая вода питьевого качества, в которой оптимально сбалансировано содержание природных химических элементов и соединений.
3. Мягкая вода, в том числе кипяченая, жесткая вода, дистиллированная и минерализованная вода не пригодны для постоянного употребления, а могут использоваться только кратковременно при условии согласования с врачом.
4. С древних времен известно, что 999 болезней из 1000 связаны с качеством питьевой воды. Питьевая вода, которая не соответствует установленному стандарту, может содействовать зарождению и развитию хронических заболеваний внутренних органов, ускорять старение организма, вызывать неприятные ощущения и внутренний дискомфорт. Некачественная питьевая вода, по мнению геронтологов, сокращает продолжительность жизни от 3 до 7 лет.
5. Не рекомендуется употреблять несбалансированную по химическому составу воду детям, хронически больным людям, кроме случаев кратковременного лечения водой, людям преклонных лет и всем остальным, кто хочет стать долгожителем.
6. Оптимальная по составу питьевая вода имеет такие показатели: кальций и магний - 30 - 50 мг в 1 л воды (кальция должно быть больше магния), натрий и калий - до 80 мг, сульфаты - до 50 мг, хлориды - до 50 мг, бикарбонаты - до 200 мг. Вода подобного состава может без каких-либо ограничений постоянно использоваться в сыром виде при условии ее санитарной безопасности.
7. Питьевая вода может быть санитарно опасной, другими словами, содержать болезнетворные бактерии в случаях недостаточного ее обеззараживания на сооружениях водоподготовки, загрязнения микроорганизмами во внешних и внутренних водопроводных сетях, использования грязной или использованной больными посуды.
8. Питьевая вода особенно опасна в том случае, когда в водопроводную сеть каким-либо путем попадает сточная вода из канализационной сети. Возможными последствиями этого могут быть заражения воды бактериями брюшного тифа, холеры, паратифа, дизентерии, а также вирусами гепатита.
9. Не рекомендуется употреблять питьевую воду в сыром виде из водопроводной сети, так как отсутствует полная гарантия ее санитарной безопасности в связи с неудовлетворительным состоянием водопроводных и канализационных сетей и периодическими на них авариями.
10. Питьевая вода из водопроводной сети может содержать разные неорганические и органические примеси в количествах, которые превышают нормы действующего стандарта на питьевую воду. К загрязнению питьевой воды чаще всего приводит неудовлетворительное состояние внешней и внутренней водопроводной сети, в результате чего вода загрязняется примесями, присутствующими в трубопроводах (продуктами коррозии материала труб и органическими соединениями, которые постепенно возникают и накапливаются в водопроводной сети).
11. В питьевой воде из водопроводной сети преимущественно находятся продукты коррозии материала труб в виде разных форм железа. Долговременное постоянное употребление питьевой воды с избытком железа приводит к на-

коплению этого металла в организме и образованию твердых отложений на стенках кровеносных сосудов, что затрудняет кровообращение и намного увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

12. Питьевая вода из водопроводной сети почти всегда содержит остаточный активный хлор, который используется на станциях водоподготовки для обеззараживания воды. Долговременное употребление хлорированной воды на 21 % повышает риск заболевания на рак мочевого пузыря и на 38 % - на рак кишечника. Активный хлор может вызвать образование канцерогенных хлорорганических соединений в процессе использования воды, например, при приготовлении пищи.
13. Питьевая вода из водопроводной сети может содержать избыток алюминия, соли которого используются в технологии очистки воды из поверхностных источников (реки, водохранилища, каналы). Повышенная концентрация алюминия в питьевой воде при постоянном ее употреблении может вызвать нарушения деятельности нервной системы.
14. Питьевую воду из водопроводной сети можно употреблять в сыром виде без ограничений после удаления из нее присутствующих примесей до действующих нормативных показателей и остаточного активного хлора при условии сбалансированности ее химического состава.
15. Не рекомендуется без консультаций со специалистами и без контроля качества питьевой воды использовать в домашних условиях какие-либо устройства для ее очистки, кроме отстаивания водопроводной воды перед употреблением на протяжении не меньше 3 часов в санитарно безопасных условиях и в чистой посуде.
16. При употреблении бутилированной питьевой воды следует обратить внимание на ее химический состав и требовать у Продавца гигиенический сертификат. При употреблении бутилированной воды необходимо контролировать ее органолептические показатели: запах, вкус, прозрачность, цветность. Качественная питьевая вода должна быть абсолютно прозрачной, бесцветной, не должна иметь никаких запахов, в том числе хлора, озона и других газов, не иметь кислого, сладкого, горького или соленого привкуса. Не соответствие питьевой воды одному из перечисленных критериев свидетельствует о повышенном содержании в ней неорганических или органических примесей. Употреблять такую воду в сыром виде не рекомендуется.
17. Следует осторожно употреблять воду из колодцев и источников даже при удовлетворительных органолептических показателях. Часто такая вода содержит значительные концентрации нитратов, которые при постоянном употреблении приводят к нарушению окислительной функции крови - метагемоглобинемии, в результате чего возникает кислородное голодание (гипоксия).
18. Рекомендуется снизить употребление газированных напитков и напитков, которые содержат разные консерванты и вкусовые добавки. Каждый день такие напитки могут составлять не больше 20 % воды, которая употребляется для питьевых целей. Газированные и "сладкие" напитки могут вызывать физиологические расстройства, а также способствовать возникновению и развитию заболеваний органов пищеварения.
19. При употреблении сырой питьевой воды рекомендуется учитывать следующее:
 - у каждого человека количество выделяемой жидкости индивидуально, поэтому для нормального обмена веществ каждый должен употреблять индивидуальное количество питьевой воды, но не меньше, чем выделилось из организма. Тот, кто не употребляет качественную питьевую

воду, позволяет отходам накапливаться в клетках и сосудах, что повышает риск развития различных болезней и ускоряет старение организма;

- питьевая вода, сбалансированная по химическому составу, обогащает организм необходимыми для нормальной жизнедеятельности элементами, такими как кальций и магний. Кальций в первую очередь необходим детям и подросткам, поскольку содействует формированию костных тканей. У взрослых людей стандартное количество кальция в воде уменьшает риск сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Умеренная концентрация магния в питьевой воде оказывает благотворное влияние на нервную, мускульную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма, уменьшает вероятность возникновения онкологических заболеваний;
- потребление питьевой воды способствует регулированию температуры тела в соответствии с температурой окружающей среды, она играет активную роль в обмене жиров. Употребление в достаточном количестве питьевой воды способствует нормальному функционированию флоры кишечника. Без воды система пищеварения всасывает вредные вещества, которые образуются в результате обменных процессов, и происходит сужение сосудов, повышение давления;
- употреблять питьевую воду нужно не только тогда, когда ощущается жажда. Без регулярного употребления питьевой воды, сбалансированной по химическому составу, существует риск возникновения мочекаменной болезни, появления камней в почках. Без достаточного количества воды ускоряется появление морщин, высыхает кожа, лицо обретает сероватый оттенок, что ассоциируется со старостью. У людей зрелого возраста недостаточное употребление питьевой воды повышает риск возникновения и тяжесть протекания сердечно-сосудистых заболеваний, вызывает чувство усталости и недомогания.

20. Рекомендуется при употреблении питьевой воды придерживаться следующих правил:

- каждое утро за полчаса до завтрака выпивать от половины до полного стакана сырой питьевой воды. Вода должна быть отстоянной, бутилированной или доставленной из проверенных источников водоснабжения. Перед употреблением питьевой воды всегда нужно контролировать ее органолептические показатели;
- тем потребителям, которые склонны к заболеваниям сердца или печени, пить воду во всех случаях надо не всю сразу, а постепенно небольшими порциями;
- оптимальной для организма является вода с температурой 11 - 14 °С, поэтому перед употреблением питьевую воду желательно охлаждать или замороженную воду выдерживать при комнатной температуре;
- очень полезно употреблять питьевую воду после горячей ванны или бани, потому что это позволяет освободить организм от накопленных шлаков;
- очень вредно употреблять питьевую воду во время еды, лучше это делать после обеда или вечером. Нужно воздерживаться от приема воды во время быстрой ходьбы, бега, подвижных игр и спортивных соревнований;
- вредно употреблять питьевую воду в большем количестве, чем это необходимо организму, потому что появляется риск заболевания поджелудочной железы и возникновения дефицита инсулина в организме;
- кипяченую воду можно употреблять длительно и постоянно только в случае отсутствия качественной сырой питьевой воды. В кипяченой, мягкой и дис-

тиллированной воде присутствует малое количество кальция, который постоянно необходим организму для поддержания нормальной жизнедеятельности.

21. Рекомендуется воздерживаться от употребления воды с непроверенных или случайных источников. В жаркую погоду лучше иметь с собой бутылку с питьевой водой, которая употребляется постоянно и не вызывает нарушений в деятельности организма.
22. Во всех случаях подозрения, что заболевание или плохое самочувствие связаны с употреблением питьевой воды, необходимо сделать химический и бактериологический анализ воды в специализированной лаборатории и обратиться за консультацией к врачу.