

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЗАБРУДНЕННЯ ВОДИ
НІТРАТАМИ: ЧИМ ЗАГРОЖУЄ
ТА ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД
ОТРУСННЯ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



Вживати воду з перевищенням вмісту нітратів небезпечно для здоров'я, особливо дітям до трьох років.

Нітрати мають дві підступні особливості. Перша: вода навіть з суттєвим перевищенням рівня нітратів залишається прозорою, звичайною на смак, без запаху і видимих домішок. Друга: кип'ятіння забрудненої нітратами води лише збільшує її токсичність.

Водночас забруднену нітратами воду можна використовувати для технічних цілей: миття посуду, прання білизни, прибирання в приміщеннях тощо.

ЩО ТАКЕ НІТРАТИ ТА ЯК ВОНИ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я?

Нітрати — це безбарвні кристалічні речовини, солі нітратної кислоти. Вони можуть потрапляти у воду через побутові та сільськогосподарські стоки, головним чином із вигрібних ям і дворових туалетів, розташованих занадто близько до джерел водопостачання, а також із полів, оброблених нітратними добривами, тваринних комплексів (наприклад, птахоферм).

Споживання води, що містить велику кількість нітратів (понад 50,0 мг/л), може спричинити водно-нітратну метгемоглобінемію — захворювання, що викликає значне підвищення вмісту метгемоглобіну в крові. Воно виникає через те, що нітрати у кишківнику під впливом мікрофлори перетворюються на значно небезпечніші сполуки — нітрити. Один із ключових механізмів їхньої токсичної дії — перетворення гемоглобіну до метгемоглобіну, який не здатний транспортувати кисень до внутрішніх органів і тканин. Гіпоксія (кисневе

голодування) може призвести до порушень у роботі печінки, нирок, серцево-судинної та нервової систем.

ОЗНАКИ ВОДНО-НІТРАТНОЇ МЕТГЕМОГЛОБІНЕМІЇ

Ця хвороба найчастіше виникає у мешканців сільської місцевості, які використовують воду з колодязів або неглибоких індивідуальних свердловин. Для жителів міст, які споживають воду з центрального водопостачання, ризик мінімальний, оскільки така вода проходить ретельний контроль якості.

До характерних симптомів водно-нітратної метгемоглобінемії належать:

діарея, нудота, блювання, різкі болі в животі;

задишка, тахікардія;

пожовтіння очей, ціаноз (синюшне забарвлення шкіри та слизових оболонок);

постійна сонливість, втома, головний біль.

За перших ознак отруєння негайно звертайтеся по медичну допомогу.

ДІТИ — НАЙВРАЗЛИВІШІ ДО НІТРАТІВ

Важкість отруєння нітратами залежить від віку, і найбільш уразливими є діти до 6 місяців. Тому воду, що має підвищений рівень нітратів, категорично не можна використовувати для приготування дитячих сумішей.

За можливості якнайдовше годуйте немовлят грудним молоком. Це безпечно,

навіть якщо мати вживає питну воду з підвищеною концентрацією нітратів.

Держава контролює безпеку води дітям до трьох років.

Що робити, якщо у вас не перевіряли воду на нітрати?

Якщо місцеві органи не вимірювали кількість нітратів у вашому джерелі водопостачання, ви можете звернутися до акредитованих на ці види досліджень лабораторій, зокрема, до лабораторій обласних центрів контролю та профілактики хвороб або їхніх відокремлених структурних підрозділів (телефон, адресу та email можна знайти на офіційних сайтах обласних ЦКПХ), де для сімей із дітьми до трьох років такий аналіз проводять безоплатно.

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ ЗАБРУДНЕННЯ ВОДИ НІТРАТАМИ

Важливо підтримувати чистоту поблизу колодязів, каптажів джерела чи бюветів, організовувати систему відведення поверхневого стоку і чистити джерело водопостачання раз на рік або частіше.

У радіусі 50 метрів від бюветів, колодязів і джерел заборонено мити авто, поїти тварин, облаштовувати водойми для птиці та використовувати отрутохімікати.

Дотримання цих правил допоможе зменшити ризик забруднення води нітратами. Однак навіть суворе дотримання цих заходів не є гарантією відсутності нітратів у воді. Тому треба перевіряти якість води, якщо вона використовується для пиття чи приготування їжі.