

ВИКОРИСТАННЯ ПИТНОЇ ВОДИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ

При неможливості застосування питної води з джерел централізованого водопостачання використовуйте:

- ✓ питну воду з джерел нецентралізованого водопостачання – бюветів, колодязів, шахтних криниць (крім паводкових ситуацій)
- ✓ з пунктів розливу питної води (при їх наявності)
- ✓ фасовану бутильовану воду та воду в ємностях для індивідуального користування
- ✗ не використовуйте воду з колодязів та каптажів для приготування дитячого харчування
- ✗ воду з відкритих водойм використовуйте тільки для технічних цілей

**Зберігайте воду у закритих ємностях.
Обов'язково позначте ємності бірками:**

«ВОДА ЗНЕЗАРАЖЕНА ДЛЯ ПИТТЯ»
«ВОДА ДЛЯ ТЕХНІЧНИХ ПОТРЕБ»



ОЧИСТКА ВОДИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ:



Процідіть воду через чисту тканину



Дайте воді відстоятися 24-48 год в чистій та закритій ємності



Відфільтруйте воду через побутовий фільтр (якщо немає фільтра, процідіть воду через гравій, пісок або активоване вугілля)



Прокип'ятіть воду (це найпростіший спосіб дезінфекції). Для пиття та приготування їжі воду потрібно кип'ятити не менше 10 хв від моменту закипання

ВИКОНАВШИ ЦІ 4 ЕТАПИ МОЖНА ОЧИСТИТИ ВОДУ З БУДЬ-ЯКИХ ДЖЕРЕЛ (У ТОМУ ЧИСЛІ З-ПІД КРАНУ) ВІД МАЙЖЕ УСІХ ШКІДНИКІВ, ОКРІМ ХІМІЧНОГО ЗАБРУДНЕННЯ



Цей матеріал було підготовлено за щедрої підтримки Міжнародного Медичного Корпусу через грант Міжнародних справ Канади (ГАС). Відповідальність за зміст несе Центр громадського здоров'я МОЗ України і не обов'язково відображає погляди Міжнародного медичного корпусу, ГАС, чи уряд Канади

СПОСОБИ ЗНЕЗАРАЖЕННЯ ВОДИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

КИП'ЯТІННЯ

(це найнадійніший спосіб знезараження води)



Кип'ятіть воду впродовж 10 хв, після чого дайте їй відстоятись та обережно злийте, незбовтуючи осад. Чим довше кип'ятити воду, тим більше патогенів буде знищено. Зберігайте кип'ячену воду у закритій тарі. Відстояну кип'ячену воду, за можливості, додатково очистіть за допомогою побутового фільтра води.

ТАБЛЕТКИ З АКТИВНИМ ХЛОРОМ

(спеціальні препарати з вмістом активного хлору)



Таке очищення триває від 30 до 60 хв. Зачекайте, щоб таблетки розчинилися у воді.

Уважно вивчіть інструкцію стосовно використання даного препарату

СПИРТОВИЙ РОЗЧИН ЙОДУ

(як метод знезараження води використовують у **крайніх випадках**)



На 1 літр води достатньо 3-4 краплі спиртового розчину йоду

Після знезараження йодом, за можливості, пропустіть воду через побутовий фільтр

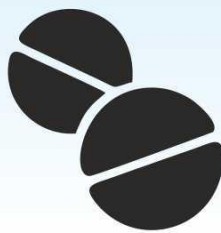
Перш ніж пити, зачекайте ще годину часу

Така вода може мати характерний смак, але допоможе уникнути зневоднення

Людам з ураженою щитоподібною залозою краще утриматись від споживання надмірних доз йоду

АКТИВОВАНЕ ВУГІЛЛЯ

(метод дозволяє прибрати неприємний запах води, незначні домішки та шкідливі речовини)



На 1 літр води потрібно 5 таблеток, які краще подрібнити (для збільшення активної площі)

Подрібнене вугілля необхідно загорнути в марлю або іншу тканину, щоб пил від нього не потрапив у чисту воду

Знезараження води у такий спосіб триває щонайменше 8 год



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЧОМУ НЕБЕЗПЕЧНО

ПИТИ ВОДУ З КОЛОДЯЗІВ НА ПІДТОПЛЕНИХ ТЕРИТОРІЯХ



ПРОСТІ КРОКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ЗАРАЖЕННЯ КИШКОВИМИ ІНФЕКЦІЯМИ



Відсутність доступу до чистої води може призвести до виникнення кишкових інфекцій:

- сальмонельоз
- шигельоз
- черевний тиф
- гелатит А
- ротавірусний ентерит
- холера

Основними їх симптомами є блювання та діарея, які загрожують зневодненням організму

1. Для пиття, чищення зубів та приготування їжі використовуйте:

- заводську бутельовану воду
- кип'ячену воду з цистерн з питною водою
- кип'ячену воду, яка подається централізовано
- очищену воду спеціальними засобами



2. Ретельно мийте руки з милом та безпечною водою

- до, під час та після приготування їжі
- до та після вживання їжі або годування вашої дитини
- після відвідування туалету
- після догляду за хворою людиною з діареєю



3. Ретельно мийте овочі та фрукти перед вживанням

- не вживайте овочі та фрукти із затоплених територій
- не пробуйте ягоди та фрукти під час покупки



4. Добре просмажуйте та проварюйте м'ясо

- готові страви вживайте свіжими та гарячими
- не їжте рибу, поки не буде офіційно повідомлено, що це безпечно



5. Тримайте в чистоті місця приготування їжі

- мийте посуд з миючим розчином та чистою водою



СИМПТОМИ ЗНЕВОДНЕННЯ

- спрага, сухість у роті
- головний біль
- зменшення кількості та потемніння сечі
- судоми м'язів
- запалі очі
- дуже суха шкіра
- задишка та різка слабкість
- запаморочення
- прискорене серцебиття та дихання
- сонливість, млявість, розгубленість та дратівливість
- короткотривала втрата свідомості



спрага



сухість у роті



зменшення кількості сечі



суха шкіра



головний біль



прискорене серцебиття



ЩО РОБИТИ ПРИ ЗНЕВОДНЕННІ

- провести регідратацію – поповнити запаси рідини та мікроелементів в організмі
- розчин солей для регідратації можна придбати в аптеці. Якщо зробити це неможливо, приготуйте розчин самостійно: 6 чайних ложок цукру, 1/2 ложки солі на 1 л води
- **ВАЖЛИВО!** Для розчину використовуйте лише воду, придатну для пиття
- **Не давайте хворому підсолоджені газовані напої та солодкі соки або чай.** Вони посилюють діарею
- дітям старшого віку та дорослим необхідно давати по 100 мл розчину кожні 5 хв до стабілізації стану
- якщо у хворого немає блювання і він може їсти, то його можна годувати

НЕОБХІДНО ВІДРАЗУ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ!

- якщо стан хворого не покращується або йому стає гірше, необхідна екстрена медична допомога, включно з госпіталізацією для внутрішньокрпалинного введення рідини
- під час очікування екстреної медичної допомоги чи дорогою до лікарні, продовжуйте напувати пацієнта розчином для регідратації
- якщо складно пити зі склянки, розчин можна давати з ложки або зі шприца без голки



Як запобігти інфікуванню

- Ретельно мити руки
- Використовуйте мило, коли миєте руки після відвідування вулиці, вбиральні, перед приготуванням та вживанням їжі
- Кип'ятіть воду, яку вживаєте, якою вмиваєтеся чи миєте руки, посуд, — якщо маєте сумніви щодо її якості
- Добре тушкують, проварюють або прожарюють продукти
- Ретельно мийте овочі та фрукти, а також обдавайте їх окропом, якщо плануєте вживати їх сирими
- Не вживайте незнайомі та підозрілі гриби, ягоди, трави та інші рослини
- Дотримуйтеся термінів придатності і правил зберігання продуктів
- Мийте поверхні та тримайте в чистоті кухонні прилади
- Уникайте купівлі продуктів у місцях несанкціонованої торгівлі
- Не беріть в дорогу продукти, що швидко псуються
- Утримуйтеся від купання в непроточних водоймах, а також на необладнаних пляжах, не ковтайте воду з таких водойм
- Регулярно мийте та дезінфікуйте дитячі іграшки
- Використовуйте індивідуальний посуд
- Уникайте контактів із людьми, які мають ознаки інфекційних захворювань.