### Без води і не туди, і не сюди!

Вода є дуже важливим фактором в життєдіяльності організму. На відміну від їжі, без якої людина може протриматись кілька тижнів, без води можна проіснувати лише 3-4 дні. Тому створювати запаси води не просто бажано, але й необхідно.

В середньому на 1 дорослу людину необхідно передбачати 2,0 літра води на добу. Звичайно, це усереднені показники, необхідно враховувати як масу тіла, так і вид діяльності (активності). Так, звичайно, якщо у вас вага під 100кг, чи ви займаєтесь фізичною працею, або ж при хворобі об’єми запасів води потрібно збільшити. І це тільки для питних потреб. Необхідно передбачити певний обсяг води для господарських потреб - миття рук, посуду, приготування їжі, змиття унітаза тощо (орієнтовно 10 л/доба). Рекомендуємо розділяти зберігання води для питних потреб та для «технічних» в різній тарі.

Питну воду необхідно зберігати в тарі, яка передбачає зберігання харчових продуктів. Звичайно, для зазначених потреб, дуже зручна пластикова тара, але з неї (у разі неякісного пластику) можлива міграція великої кількості небезпечних речовин у воду, тому для питних потреб вибирайте тільки спеціально призначену тару – звертайте увагу на маркування тари. Можна використовувати емальований посуд з накриттям, скляну тару (банки) з кришками.

Необхідно, за можливості, періодично замінювати воду у тарі, що передбачена для пиття – раз у два дні. Якщо вода була кип’ячена, то термін зберігання рекомендуємо зменшити - бажано до 6 годин (максимум доба). Для технічних потреб воду можна тримати значно довше - кілька тижнів. Із зазначеного вище і випливає необхідність зберігання води для різних потреб у різній тарі.

Для зручності, з метою задоволення питних потреб, можна створити запас бутильованої води. У такій тарі вода має досить тривалий термін зберігання (використовуйте згідно з термінами зазначених на етикетці).

У випадку використання води сумнівної якості чи тривалого терміну зберігання, рекомендуємо прокип’ятити кілька хвилин воду в необхідній кількості. Це найпростіший та найдешевший спосіб дезінфекції води.

Чиста вода – запорука вашого здоров'я. Бережіть своє здоров’я

Фельдшер санітарний

**відділення** епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу Івано-Франківського районного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦ КПХ МОЗ» Богданна Демська