ПАМ’ЯТКА: ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ НІТРАТИ

Нітрати самі по собі малотоксичні, але в організмі вони перетворюються на **нітрити**.

Для немовлят:
викликають водно-нітратну метгемоглобінемію — стан, при якому кров втрачає здатність переносити кисень, що може призвести до задухи та смерті.

Для дорослих:
тривале вживання води з нітратами підвищує ризик онкологічних захворювань, зокрема раку шлунка, порушує роботу щитоподібної залози та серцево-судинної системи.

Як розпізнати нітрати?

Візуально це неможливо. Нітрати не мають смаку, запаху чи кольору. Вода може виглядати ідеально чистою, але бути токсичною.

Норми та перевірка

- Допустима норма: Вміст нітратів у питній воді не повинен перевищувати 50 мг/л.
- Як перевірити: Єдиний надійний спосіб — здати зразок води на хімічний аналіз до лабораторії.

Що робити, якщо норма перевищена?

- **НЕ КИП'ЯТІТЬ ВОДУ.** Кип’ятіння не видаляє нітрати, а навпаки — збільшує їх концентрацію через випаровування води.
- **Не використовуйте для дітей.** Категорично заборонено готувати суміші для немовлят на такій воді.
- **Встановіть фільтр.** Найефективнішим методом очищення є системи **зворотного осмосу**, які затримують до 95% нітратів.
- **Знайдіть інше джерело.** Використовуйте фасовану бутильовану воду для пиття та приготування їжі.

Як запобігти забрудненню криниці?

- Облаштуйте навколо криниці глиняний замок і герметичне покриття.
- Дотримуйтеся відстані: джерела забруднення (вигрібні ями, туалети, місця утримання худоби) мають бути не ближче ніж за **20–50 метрів**.
- Не використовуйте азотні добрива поблизу джерела.

Важливо: Якщо ви помітили у дитини синюшність шкіри (ціаноз), задишку або млявість після вживання води — негайно викликайте карету швидкої допомоги!

Перевірити якісь води, провести дезінфекцію споруд, заходи з дератизації, знезараження води можна в лабораторіях Державної установи «Кіровоградський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров’я України»:

1. м. Кропивницький, вул. Тобілевича, 24,

вул. М. Садовського, 40/9, телефон: (0522) 33 20 16

2. Голованівський РВ
с-ще Голованівськ, вул. Ціолковського, 1
телефон: (05252) 3 02 36

2.1. Гайворонське відділення
м. Гайворон, вул. Центральна, 195
телефон: (05254) 5-01-70

2.2. Новоархангельське відділення
с-ще Новоархангельськ, вул. Пушкіна, 28
телефон: (05254) 5-01-70

3. Кропивницький РВ
м. Знам'янка вул. Трудова, 27
телефон: (05233) 7 46 17

3.1. Кам'янець відділення
с-ще Кам'янець, вул. Криворізька, 37а
телефон: (05241) 2 10 01

4. Новоукраїнський РВ
с-ще Смоліне, вул. Козакова, 70
телефон: (0522) 4 16 68

5. Олександрійський РВ
м. Олександрія, вул. Софіївська, 41
телефон: (05235) 7 10 92

5.1. Онуфріївське відділення
с-ще Онуфріївка, вул. Назаренка, 10
телефон: (05238) 2 03 46

5.2. Світловодське відділення
м. Світловодськ, вул. Городоцька, 41
телефон: (05236) 7 31 18

Державна установа «Кіровоградський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»