

30. Дожди в Тюменской области имеют кислую среду (кислотные): содержат растворы серной, азотной, соляной, плавиковой кислот и др. Во время дождя не гуляйте с непокрытой головой,

31. Во время дождя лучше закрывать грядки с овощами пленкой.

32. Кислотный дождь, подкисляя почву, переводит тяжелые металлы почвы (ртуть, свинец, никель, кадмий и др.) в растворимую форму, легко усваивающуюся растениями. Поэтому, кислотные дожди превращают растения в накопители ядов.

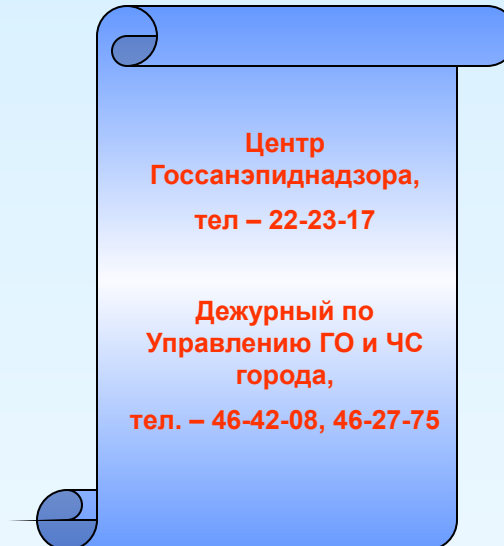
33. Не пейте дождевую воду и не давайте ее домашним животным.

34. Чтобы избежать пагубного влияния кислотных дождей на растения, нужно известковать почву.

35. Не опасайтесь длительного кипячения воды - тяжелая вода в ней практически не накапливается (в отличие от общепринятого мнения).

36. Запивать лекарства лучше всего простой кипяченой водой.

37. Если таблетку от головной боли, диакарб, хлорид кальция, тетрациклин запивать соком или газированным напитком, то это вызовет опасность отравления лекарством.



# ВОДА И ЗДОРОВЬЕ



## ПАМЯТКА ЖИТЕЛЮ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% - от социальных условий, на 10% - от уровня здравоохранения, на 50% - от образа жизни человека.

1. 80% всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами, связано с грязной водой.
2. Вода из «горячего крана» не предназначена для питья. Это - бытовая вода для мытья и стирки.
3. Вода из «горячего крана» содержит опасные для здоровья вещества, способные вызвать отравления, аллергию, дерматозы, расстройства желудка, болезни печени и почек. Особенно чувствительны к таким веществам маленькие дети и пожилые люди.
4. Мыть посуду нужно горячей водой, а ополаскивать - питьевой, холодной.
5. Не хранить питьевую воду в алюминиевой посуде. *Алюминоз* - опасное заболевание.
6. Не готовить пищу, содержащую нитраты, в алюминиевой посуде - в пище образуются опасные яды.
7. Чтобы избавиться от содержащегося в воде хлора, ее заливают в эмалированную посуду на 1,5-2 часа - хлор улетучивается.
8. Поливать комнатные растения лучше отстоявшейся водой.
9. Нельзя готовить пищу в эмалированной посуде с отколовшейся эмалью - можно отравиться тяжелыми металлами и ядами, образующимися из пищевых веществ при реакции с металлом.
10. При хлорировании воды в ней могут образовываться *диоксины* — опасные яды.

11. Наиболее эффективный способ удаления диоксинов, фенола и других вредных веществ из питьевой воды - пропускание ее через активированный уголь (в самодельных или промышленно изготавливаемых фильтрах типа «Родник»).

12. При угрозе аварийного поступления в воду фенолов или других органических веществ, содержащих ароматические группы, - обязательное обезвреживание воды активированным углем.

13. Для удаления из воды нитратов, нитритов, остатков фосфорных удобрений нужно пропускать воду через цеолит.

14. В воде нашего региона содержится много нефти и нефтепродуктов (как природного, так и антропогенного происхождения). Для удаления этих веществ воду нужно кипятить несколько минут. Углеводороды очень токсичны.

15. В питьевой воде содержится много радона - природного радиоактивного газа. Он полностью удаляется из питьевой воды при ее кипячении.

16. На радон приходится 40% радиации, получаемой человеком за жизнь («тихая смерть»). Особенно много радона накапливается в ванных комнатах (в 40 раз больше, чем в жилых).

17. При принятии ванны человек получает в десятки раз больше облучения, чем при принятии душа.

18. Следите за исправностью вентиляции в ванных комнатах.

19. Плотнo закрывайте двери в ванные комнаты.

20. Нельзя пить воду из «цветущего» водоема. Яд сине-зеленых водорослей не только вызывает отравления, но и является очень сильным канцерогеном (вызывает рак).

21. Способы обеззараживания воды в условиях похода:

- 1) кипячение несколько минут;
- 2) добавить в сырую воду настойку йода (на 1 л H<sub>2</sub>O 2 капли 5% -ного раствора);
- 3) добавить в сырую воду таблетку пантоцида (1 таблетка на 0,5 л воды).

**Помните, что использование марганцовки неэффективно!**

22. В экологически неблагоприятных районах нельзя использовать дождевую воду для питья, мытья волос и т. д. В ней растворены ядовитые вещества.

23. В экологически неблагоприятных районах нельзя использовать снег для получения питьевой воды.

24. За период сохранения снежного покрова снег как губка впитывает в себя загрязнители среды. В период таяния необходимо снимать верхний слой снега и убирать подальше от города и садовых участков.

25. Нельзя брать в рот снег, сосульки. Через несколько лет яд обязательно дает о себе знать.

26. Пестициды, попадающие в воду, не удаляются кипячением. Старайтесь для питья использовать воду, очищенную Водоканалом. Если вы вырыли колодец - обратитесь в СЭС для анализа воды.

27. Берегите прибрежную растительность - она очищает воду водоема.

28. Не бросайте в канализацию ядовитые вещества (ртуть из разбившегося термометра, остатки краски, отраву для насекомых и т. д.) - эти яды вернутся к вам с пищей и водой.

29. Если нужно выбросить ядовитые вещества - тщательно заверните их и выбросьте в контейнер для мусора: на мусороперерабатывающем заводе мусор обезвреживается и сжигается.