

Kāpēc jādzer ūdens?

- Ūdens ir svarīgs labas garīgās un fiziskās veselības nodrošināšanai.
- Ūdeni jādzer ne tikai, lai organisms (īpaši iekšējie orgāni – aknas, nieres, gremošanas sistēma) normāli darbotos, bet arī, lai nezaudētu labu izskatu, garastāvokli un labas darbaspējas.

Nepieciešamais ūdens daudzums

Tas, cik daudz ūdens jādzer, ir atkarīgs no cilvēka ķermeņa uzbūves, ikdienas fiziskajām aktivitātēm, apkārtējās vides un uztura, turklāt uzņemta un izdalītā šķidruma daudzumam jābūt līdzsvarā.

Ieteicamais uzņemamā ūdens daudzums dienā ir 1,5–2 litri.

Ja cilvēks uzturā lieto daudz augļu un dārzeņu, organismam papildus nepieciešams aptuveni 1–1,5 litri šķidruma dienā.

Pastiprinātu vajadzību pēc šķidruma izraisa:

pārtika:

- pārāk daudz gaļas vai sāls;
- pārāk maz svaigu dārzeņu, augļu un salātu;

vide:

- dzīvojamajās un/vai darba telpās ir pārāk sauss gaiss;
- cilvēks valkā sintētiskas drēbes;

dzīvesveids:

- cilvēks lieto alkoholu, kafiju, smēķē cigaretes;
- cilvēkam ir liekais svars.

!

Organisms uz ūdens trūkumu reaģē daudz izteiktāk kā uz citu barības vielu nepietiekamību. Ja organisma šūnām trūkst ūdens, tad acumirkli **samazinās vielmaiņas aktivitāte**, un cilvēks var izjust nogurumu, kļūt izklaidīgs un nemierīgs.

Ja jūs māt nogurums vai ir grūti koncentrēties – **padzīrieties ūdeni!**

Atcerieties, ka tad, kad izjūtat slāpes, organismam ūdens jau sen ir nepieciešams, tādēļ **padzīrieties pirms izjūtat slāpes!**

Tam, kādu ūdeni dzeram – no ūdensvada, akas, avota vai fasēto, nav nozīmes, ja vien tas ir kvalitatīvs un drošs.

Kontakti:

Sabiedrības veselības aģentūra

Mājas lapa: www.sva.gov.lv

e-pasts: sva@sva.gov.lv

Telefons: 67081510

Adrese: Rīga, Klijānu iela 7, LV-1012

Papildus informācija:

Veselības inspekcija: 67819685, vi@vi.gov.lv

Pārtikas un veterinārais dienests: 67095230, pvd@pvd.gov.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

2008

Krāna ūdens



• KO MĒS ZINĀM PAR ŪDENI?

• KĀDA IR ŪDENS KVALITĀTE LATVIJĀ?

• KĀDĒĻ JĀDZER ŪDENS UN CIK DAUDZ?

• KUR IEGŪST DZERAMO ŪDENI?

• VAI VAR DZERT ŪDENI NO KRĀNĀ?

• KĀ NOTEIKT ŪDENS KVALITĀTI UN KO ES VARU UZZINĀT PAR TO?

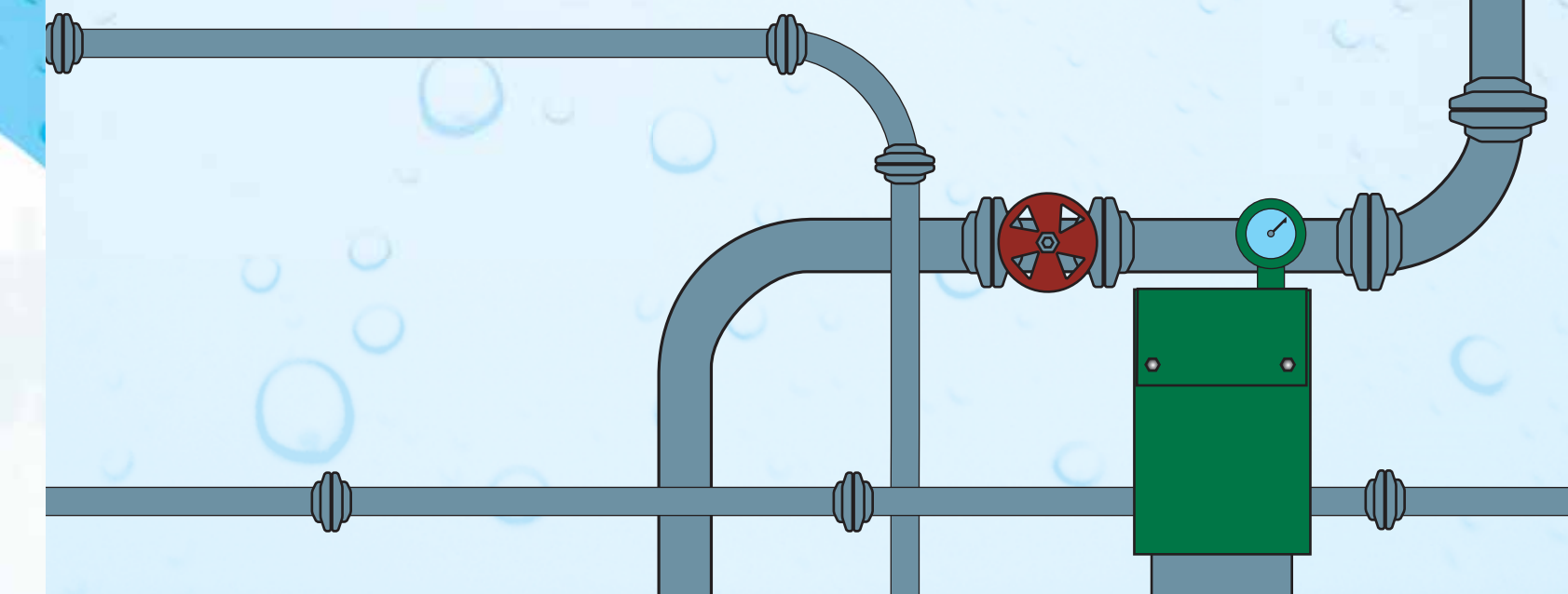
Ūdens, ūdens, ūdens...

Jau skolā tiek mācīts, ka ūdens sastāv no diviem ķīmiskajiem elementiem – ūdeņraža un skābekļa.

Pietiekams ūdens daudzums ir viens no cilvēka dzīvības un labas veselības priekšnosacījumiem, jo ūdens, gluži tāpat kā gaiss, nepieciešams dzīvības procesu uzturēšanai, kā arī personīgās un mājokļa higiēnas nodrošināšanai.

Vienkāršās patiesības par ūdeni...

- Ūdens uz zemes ir sastopams trīs dažādos stāvokļos – cietā, šķidrā un gāzveidā;
- Ūdens sasilst pie 0 grādiem pēc Celsija, savukārt iztvaiko 100 grādu temperatūrā;
- Ūdens ir visplašāk sastopamā viela uz zemes – 80% zemes virsmas klāj ūdens;
- 97% uz zemes atrodamā ūdens ir okeānu un jūru ūdens, bet 3% – saldūdens, un **tikai 1% uz zemes atrodamā ūdens ir piemērots dzeršanai**;
- Pieaugušam vīrietim ūdens sastāda 66% ķermeņa masas, sievietēm – līdz 50%. Ķermenī ūdens uzkrājas skeleta muskulatūrā un ādā;
- Cilvēks bez pārtikas var izdzīvot apmēram mēnesi, savukārt bez ūdens – tikai aptuveni piecas dienas;
- Dienā cilvēkam būtu jāuzņem aptuveni 2 litri šķidruma, no kuriem 1,5 litri tīrā veidā (ūdens, tēja, sula);
- Savukārt pārāk daudz uzņemta ūdens organismā var kaitēt cilvēkam.



Kur iegūst dzeramo ūdeni?

Ūdens, ko lietojam ikdienā, var būt iegūts gan no virszemes, gan pazemes avotiem.

Centralizēta ūdens piegāde, galvenokārt no pilsētas ūdensvada

Droša dzeramā ūdens piegāde ir iespējama, lietojot **augstas kvalitātes pazemes ūdeņus** un nodrošinot ūdensapgādes sistēmas kvalitatīvu darbību.

Dzeramā ūdens ieguvei lieto arī **virszemes ūdeņus**, taču, pirms ūdens nonāk pie patērētājiem, tas tiek **attīrīts un dezinficēts**.

Latvijā, izņemot Rīgu, dzeramā ūdens piegāde ir no pazemes avotiem. Rīgā dzeramā ūdens ieguvei lieto gan pazemes avotu ūdeni, gan Daugavas ūdeni.

Ūdens no akas

Ja tiek lietots ūdens no akas, tad jāatceras, ka to iegūst no **viršējiem gruntsūdeņiem**, kas **slīktāk** kā pazemes avotu ūdens ir **aizsargāti no piesārņojuma**.

Ūdens kvalitāte šādās akās ir atkarīga no konkrētās vietas hidroģeoloģiskajiem apstākļiem, akas novietojuma attiecībā pret citām saimnieciskajām ēkām, kā arī no akas konstrukcijas.

Ūdens kvalitāti grodu akā var ietekmēt piesērējumu un nogulšņu kārtas izveidošanās akas dibenā, tāpēc aku vēlams izsmelt un iztīrīt nogulsnes **ne retāk kā reizi 10 gados**.

Lai pasargātu no apkārtējās vides ietekmes, aka ir jānosedz ar vāku.

Akas sienām jābūt blīvām, drošām pret virszemes ūdeņu (lietus un sniega) iekļūšanu tajā.

Kāds ir kvalitatīvs un nekaitīgs ūdens?	Kāds ir zemas kvalitātes ūdens?
Tas ir dzidrs ūdens ar patīkamu, atsvaidzinošu garšu bez jebkādas piegāršas. Tas ir ūdens, kas nesatur cilvēkam bīstamus mikroorganismus.	Tas ir rūsgans un duļķains ūdens ar neraksturīgu smaržu vai piegāršu. Iespējams, tajā ir slimības izraisoši mikroorganismi.

!

Piesārņots, zemas kvalitātes ūdens ir bīstams, jo, lietojot nekvalitatīvu ūdeni, pieaug risks saslimt. Ar ūdeni var izplatīties tādas zarnu trakta infekcijas kā holera, vēdertīfs, dizentērija, kā arī poliomiēlīts un A hepatīts.

Ko par ūdeni mums vēsta tā garša, smarža

Tīrs ūdens ir dzidrs šķidrums bez smakas un garšas, tomēr pat dabā ūdens bez piemaisījumiem nav sastopams, jo tas satur mikroelementus, sāļu molekulas un neorganiskus savienojumus.

Ūdens sastāvā esošās ķīmiskās vielas un izšķīdušās gāzes **nosaka** ūdens krāsu, garšu, smaržu un duļķainību, proti, tās īpašības, pēc kurām patērētājs var novērtēt ūdens kvalitāti. Tomēr jāatceras, ka katram cilvēkam garšas sajūtas ir atšķirīgas un to, cik drošs ir dzeramais ūdens, pilnībā novērtēt tikai pēc izskata nav iespējams, jo mikrobus saredzēt nevar.

Kā zināt, vai dzeramais ūdens ir kvalitatīvs?

- Objektīvu informāciju par ūdeni var iegūt, pārbaudot tā kvalitāti laboratorijā, kas ir akreditēta ūdens izmeklējumiem.
- Ūdens kvalitāti var pārbaudīt pēc mikrobioloģiskajiem un ķīmiskajiem rādītājiem.
 - Mikrobioloģiskie rādītāji raksturo ūdens drošību.
 - Ķīmiskie rādītāji visbiežāk raksturo ūdens kvalitāti. Neatbilstība pēc ķīmiskajiem rādītājiem ir saistīta ar nepietiekamu atdzelžošanu vai neefektīvu ūdens apstrādes iekārtu ekspluatāciju, kā arī nepietiekamu ūdens cirkulāciju ūdensapgādes sistēmas galapunktos.

Vai es varu dzert ūdeni „no krāna”?

Jā, vari, jo pa centralizēto ūdensapgādes tīklu tiek piegādāts drošs dzeramais ūdens, tāda dzeramā ūdens piegāde, kurš varētu kaitēt cilvēka veselībai, netiek pieļauta.

Gadījumā, ja patērētāju **māc šaubas** par piegādātā dzeramā ūdens drošību, varat izmantot ikvienam pieejamo ūdens dezinfekcijas metodi – **vārīšanu**.

!

Minimālais ūdens vārīšanas laiks ir **1 minūte**. Ūdeni nav nepieciešams vārīt ilgāk par 5 minūtēm, jo, ūdeni vārot, samazinās gāzu un sāļu daudzums un ūdens kļūst negaršīgāks.

Piesardzības nolūkos dzeramo ūdeni vajadzētu vārīt cilvēkiem ar **novājinātu imūno sistēmu**.

Piegādātā dzeramā ūdens kvalitātes uzlabošanai var izmantot ūdens filtrus.

Kur es varu saņemt informāciju par dzeramā ūdens kvalitāti?

Dzeramā ūdens piegādātājs ir atbildīgs par iedzīvotāju informēšanu par viņiem piegādātā dzeramā ūdens kvalitāti un nekaitīgumu. Piegādātājam ir jāsniedz informācija patērētājam arī par pasākumiem, kurus ir veicis piegādātājs un kurus ir jāveic pašiem iedzīvotājiem, lai nodrošinātu dzeramā ūdens kvalitāti.

Gadījumā, ja dzeramajam ūdenim noteiktas **īpašas normas**, tad piegādātājam informācijā jāietver brīdinājums noteiktām iedzīvotāju grupām, ja īpašas normas tām var radīt veselības traucējumus.

Piegādātājs – ūdens piegādes pakalpojuma sniedzējs.
Patērētājs – ikviens pa ūdensvadu piegādātā ūdens lietotājs.

Ūdens resursu apsaimniekošanā iesaistās:

- politiķi
- pašvaldības
- pārtikas uzņēmumi
- sabiedrības (vides) veselības speciālisti
- nevalstiskās organizācijas
- sabiedrība kopumā

Kā tiek nodrošināta dzeramā ūdens kvalitātes uzraudzība?

Dzeramā ūdens kvalitātes pārbaudes veic gan ūdens piegādātāji, gan valsts institūcijas.

Latvijā tiek veikts:

♦ **Kārtējais monitorings** – tas sniedz informāciju par dzeramā ūdens mikrobioloģiskajiem un ķīmiskajiem rādītājiem, kā arī par dzeramā ūdens apstrādes efektivitāti. To veic ūdens piegādātāji un pārtikas uzņēmumi.

♦ **Auditmonitorings** – iedzīvotājiem piegādātā dzeramā ūdens pārbaudi atbilstoši visiem noteiktajiem kvalitātes un nekaitīguma rādītājiem veic Sabiedrības veselības aģentūra.

Informāciju par dzeramā ūdens uzraudzības rezultātiem Jūs varat uzzināt Sabiedrības veselības aģentūras mājas lapā – www.sva.gov.lv

Dzeramā ūdens kvalitāte Latvijā

Situācijas raksturojums

Izvērtējot dzeramā ūdens uzraudzības rezultātus, var apgalvot, ka Latvijā iedzīvotājiem tiek piegādāts drošs ūdens. Tajos gadījumos, kad ūdens kvalitāte nav apmierinoša, galvenais neatbilstības iemesls ir paaugstināta dzelzs jonu koncentrācija, kas rada patērētājam nepieņemamu ūdens duļķainību, smaržu un garšu, kā arī var radīt rūsas nosēdumus.

Pēdējos gados Latvijas lielākajās pilsētās dzeramā ūdens neatbilstība pēc mikrobioloģiskajiem rādītājiem nav konstatēta.

Ūdens cietība

Saistībā ar Latvijas ģeoloģiskajām īpatnībām, dzeramajam ūdenim ir raksturīga paaugstināta cietība. Tā ietekmē ūdens garšu, kā arī rada nosēdumus ūdensapgādes sistēmas caurulēs un bojā sadzīvē lietojamās ierīces. Sildot cietu ūdeni, uz traukiem veidojas katlakmens. Savukārt, mazgājot veļu šādā ūdenī, nepieciešams lietot vairāk mazgāšanas līdzekļa.

Likumdošana

Kvalitātes prasības ūdenim, ko lietojam dzeršanai, uztura pagatavošanai, saimnieciskajām un higiēnas vajadzībām, nosaka Ministru kabineta 2003. gada 29. aprīļa noteikumi Nr.235 „Dzeramā ūdens obligātās nekaitīguma un kvalitātes prasības, monitoringa un kontroles kārtība”.

„Īpašas normas”

Ja dzeramais ūdens kādā ģeogrāfiskajā teritorijā neatbilst šo noteikumu prasībām, bet nerada draudus patērētāju veselībai, un ja minēto neatbilstību nevar novērst 30 dienu laikā, kā arī citā veidā nav iespējams nodrošināt dzeramā ūdens piegādi, Veselības ministrs var noteikt pazeminātas nekaitīguma vai kvalitātes prasības (īpašas normas) ūdenim uz laiku, kas nepārsniedz 3 gadus. Īpašas normas var noteikt ne vairāk kā uz 3 termiņiem jeb 9 gadiem.