**ПАМЯТКА**

**Правила пользования водой**

Уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% - от социальных условий, на 10% - от уровня здравоохранения, на 50% - от образа жизни.

**80% всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами, связано с грязной водой.**

1. Воду из “горячего крана” используйте только для мытья и стирки.

2. Посуду мойте горячей водой, а ополаскивайте - питьевой, холодной.

3. Питьевую воду в алюминиевой посуде не храните.

4. Пищу, содержащую нитраты, готовить в алюминиевой посуде опасно - в пище образуюся опасные яды.

5. Чтобы избавиться от содержащегося в воде хлора, залейте ее в эмалированную посуду на 1,5-2 часа.

6. Комнатные растения поливайте отстоявшейся водой.

7. Эмалированную посуду с отколовшейся эмалью для приготовления пищи опасно - можно отравиться.

8. Для удаления из воды диоксинов, фенола, тяжелых металлов и других вредных веществ используйте фильтры.

9. При угрозе аварийного загрязнения воды фенолами и другими ароматическими углеводородами не забудьте ее обезвредить активированным углем.

10 Используйте шунгитовый и цеолитовый фильтр для очистки ее от нитратов, солей тяжелых металлов и радионуклидов.

11. В условиях похода обеззараживайте воду путем:

- кипячения в течение нескольких минут;

- добавления в сырую воду настойки йода (на 1 л воды 2 капли 5% раствора йода);

- добавления в сырую воду таблетки пантоцида (1 таблетка на 0,5 л воды).

**Помните!** Использование марганцовки не эффективно.

12. Не используйте дождевую воду для питья и мытья волос, особенно в экологически неблагоприятных районах.

13. Не опасайтесь длительного кипячения воды - тяжелая вода в ней практически не накапливается.

14. Не пейте дождевую воду, не давайте ее домашним животным.

15. Лекарства запивайте простой кипяченой водой. Запивать их соком или газированным напитком - опасно для здоровья. Запивать их молоком - уменьшать эффективность действия лекарства.