

Industriale și produsele secundare, îngrășămintele care conțin nitrați și fosfați, metale grele.

Deci vom avea grijă să consumăm pentru băut doar apă de calitate, curată și sigură, fără miros sau având gust nespecific. Fie de cea îmbuteliată, fiartă de robinet, din izvoare și fântâni curate.



PENTRU A PĂSTRĂ APA CURATĂ:

- Nu vom arunca deșeuri și gunoi menajer în apropiere de râuri, râulețe, izvoare și fântâni. La fel nu vom arunca apa folosită pentru spălarea vaselor sau a veselei în râuri, râulețe sau în apropierea lor.
- Vom îndemna părinții să curețe fântânile și izvoarele din apropiere.

VOM ECONOMISI APA:

- Nu vom lăsa să curgă apă fără rost din robinete când ne spălăm pe dinți sau ne săpunim mâinile.
- Nu vom utiliza prea mult detergent la spălarea vaselor, rufelor.

PENTRU A FI SĂNĂTOȘI:

- Bea apă numai din surse sigure, la care cunoașteți calitatea și autorizate de instituțiile de Sănătate Publică.
- Nu consuma apă din fântâni poluate.

VOM RESPECTA RECOMANDAȚIA DE A NE SPĂLA PE MĂINI:

- După folosirea WC-ului.
- Înainte de a lua masa.
- După ce facem curat în casă.
- După ce ne-am jucat cu animalele, inclusiv cele de companie.
- După vizita la un bolnav.
- După ce am tușit sau strănutat.
- După ce am fost afară (la joacă, lucrul în grădină, plimbatul animalelor etc.).
- După călătoria cu transportul în comun.

**PĂSTRAȚI ȘI FOLOSIȚI
APA CURATĂ
PENTRU A VĂ
ASIGURA PROPRIA
SĂNĂTATE
ȘI VIAȚA PE PĂMÂNT!**

Material informațional editat cu suportul

unicef
Se distribuie gratuit

APA

ESTE IZVORUL VIEȚII ȘI AL SĂNĂTĂȚII

informație pentru tineri

Centrul Național
de Sănătate Publică



APA PREZINTĂ MEDIUL INDISPENSABIL PENTRU EXISTENȚA TUTUROR ORGANISMELOR VII. APA AJUTĂ LA:

- transportarea și absorbția substanțelor nutritive, este esențială pentru o digestie bună.
- menținerea temperaturii corpului, a curățeniei corporale și prevenirea bolilor cauzate de „mâinile murdare”.



ESTE BINE SĂ CUNOAȘTEM CĂ:

- Apa potabilă este distribuită pe glob inegal, din care cauză milioane de oameni nu au acces la apă de calitate.
- Anual în lume bolile provocate de consumul apelor poluate și contaminate afectează circa 15 milioane de copii sub 5 ani.
- Regretabil, dar calitățile naturale ale rezervelor de apă dulce degradează continuu sub presiunea unor intense procese de poluare.



- Cantitatea de apă necesară organismului uman în 24 ore este de aproape 2 litri, volum pe care trebuie să-l consumați în afară de alte băuturi. La temperaturi ridicate sau la o activitate fizică mai intensă sporește și consumul de apă.
- Apa e folosită nu doar în scopuri strict fiziologice, ci și pentru diverse alte activități. Pentru curățenia corporală omul are nevoie de circa 40 litri de apă pe zi, la care se adaugă cea necesară pentru pregătirea alimentelor, spălatul rufelor, întreținerea locuinței etc.
- Apa potabilă este limpede, are gust specific, nu are miros, nu conține microbi, nu este nici dură, nici moale (cea dură nu face spumă la spălătul cu săpun, iar carnea și legumele fierb în ea foarte lent).

- Apa de robinet, consumată de europeni, este preluată în temel din râuri, însă o treime din aceasta provine din apele freatice subterane, stocate în straturile de sol și rocă, inclusiv în spații mari, saturate cu apă, numite straturi acvifere.
- Apele freatice sunt sursa principală ce alimentează, prin izvoare și prin zonele umede și mlăștinoase apele de suprafață. Ele asigură peste 50% din debitul râurilor în tot cursul anului. Însă și această comoară din adâncuri se află în mare pericol în urma poluării cauzate de activitatea umană.
- Principali poluanți ai apei sunt atât agenții patogeni: bacteriile, virusurile și alte microorganisme provocatoare de boli, prezența cărora în sol sporește odată cu aruncarea deșeurilor menajere cât și diverse substanțe chimice. Poluanți serioși sunt: detergenți, grăsimi, lubrifianți, solvenți, erbicide, produse petroliere, substanțe chimice din produsele cosmetice și de igienă personală; deversările

