Питьевая вода: Источник жизни

В Германии питьевая вода, в той форме, в которой она покидает водопроводную станцию, безупречного качества. Здесь практически не стоит опасаться возникновения таких гигиенических проблем, как во многих развивающихся странах. Это происходит благодаря нашим строгих техническим нормативам и, определенным законодательством, требованиям.
Однако, уже появились проблемы, связанные с веществами, попадающими в питьевую воду уже в доме или квартире через водопровод и арматуры. Поэтому в почти у 2 % домашних хозяйств Германии пограничные показатели для определенных металлов, определяемые нормативами для питьевой воды, превышены – чаще всего это касается никеля, реже меди или свинца.

Что делать,
если я не доверяю водопроводу питьевой воды?
При подозрении на наличие проблемы, связанной с качеством, например, если Вы не доверяете качеству водопровода питьевой воды в Вашем доме или домохозяйстве, если часто из водопровода течет мутная вода или она имеет странный привкус или домашнем хозяйстве – проконсультируйтесь в Вашем местном ведомстве по здравоохранению. Если оно также не найдет ясного объяснения Вашему подозрению, проба Вашей питьевой воды будет отправлена на экспертизу в официально признанный институт.

Я живу в доме старой застройки, следует ли мне отказаться от употребления водопроводной воды?
Нет, Вам это не нужно и не следует делать. Однако, если водопроводным краном долго не пользовались и Вам нужна вода для пищевых целей (в особенности для приготовления пищи для грудничков), следует открыть кран и некоторое время сливать воду. Используйте эту воду в хозяйственных целях или для поливки. Как только вода становится гораздо более прохладной, это говорит о том, что она свежая. Если в воду проникли нежелаенные вещества из водопровода или арматуры, то таким образом они вымываются.

Что следует учитывать
при ремонте или новом строительстве?
Самое главное: для прокладки или ремонта водопровода питьевой воды приглашайте только специализированную фирму, которая входит в список допущенных Вашим местным органом водоснабжения фирм. Только в таком случае можно быть уверенным в том, что она применяет материалы, оптимально подходящие для воды Вашей области водоснабжения.

Советы по питьевой воде:

- Если Вы являетесь квартиросъемщиком: откройте кран и коротко дайте стечь воде (только для пищевых целей), если водопроводный кран был закрыт более 30 мин
- Если Вы являетесь хозяином дома или квартиры:
  обновляйте Ваши водопровод питьевой воды, который содержит свинец. В настоящее время пограничное значение содержания свинца еще составляет 25 µg/l, с 01.12.2013 его содержание должно будет составлять не более 10 µg/l;
- Для прокладки или ремонта водопровода питьевой воды приглашайте только специализированную фирму, которая входит в список допущенных Вашим местным органом водоснабжения фирм

Уборка: один взмах тряпкой – и все чисто?

Как сделать так, чтобы не было домашней пыли?
К сожалению, это невозможно. Однако, Вы можете сделать так, чтобы ее было как можно меньше. Этого можно достичь с помощью простых средств. Следует регулярно протирать влажной (не мокрой) тряпкой полы и поверхности. После применения тряпки следует стирать и время от времени заменять на новые.
Тряпки для пыли, которые применяются в течение длительного времени, но не стираются, не могут больше вбирать в себя пыль. В таком случае домашняя пыль лишь распределяется, а не убирается.

А как с пылесосом?
Пылесос – это эффективный метод, поскольку пыль часто скапливается в наших коврах и ковролинах. Важно регулярно проверять пылесборник и фильтр неосаждающихся веществ (т. наз. HEPA-фильтр). Если пылесос полный, он не может больше вбирать в себя пыль и частицы пыли только лишь поднимаются в воздух и вновь оседают на поверхности. HEPA-фильтр значительно предотвращает выделение тонкой пыли из пылесоса.
И эти фильтры следует регулярно менять.
При покупке пылесоса обращайте внимание на то, чтобы он содержал HEPA-фильтр.

Все чисто и бактерий нет?
Среди моющих средств мы также найдем огромное количество продукции. Реклама заверяет нас, что они незаменимы, в т. ч. и моющие средства с дезинфицирующим или антибактериальным действием. Многие из этих средств являются не только излишними, под вопрос ставится даже, насколько вредны они для здоровья. Исследование окружающей среды детей показало, что в домашних хозяйствах, где регулярно применяются дезинфицирующие средства, дети чаще страдают контактными аллергиями. Данных рисков можно избежать, к тому же нет указания на то, что применение данной продукции вместо обычных универсальных моющих средств защищает от инфекций.

Не все хорошо, что хорошо пахнет
Интенсивно пахнущие средства, такие как кондиционеры для белья, освежители воздуха для туалета или освежающие спреи, могут содержать ароматизаторы в высокой концентрации. Данные средства, особенно при их нерациональном использовании, способны вызывать аллергию.

Советы по уборке:

- Регулярно вытирать пыль и пылесосить
- Полный фильтр от пылесоса незамедлительно сменить или очистить
- Регулярно менять HEPA-фильтр (фильтр неосаждающихся веществ) в пылесосе
- Регулярно протирать влажной тряпкой рабочие поверхности в кухне и столы
- Протирать полы влажной тряпкой
- Чаще стирать или менять полотенца и губки
- Не применять излишние моющие и чистящие средства
- Отказаться от применения ненужных дезинфицирующих средств и интенсивных атизированных веществ

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit
Umwelt Bundes Amt
Für Mensch und Umwelt

ЗДОРОВЫЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Маленькие советы – большая польза

ПРОСПЕКТ ДЛЯ [МОЕГО] ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА?

Конечно, все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми. Разумеется, мы делаем всё, чтобы защитить наших детей от вредных факторов окружающей среды. Действительно ли все?

В повседневной жизни есть вещи, которые оказывают более существенное влияние на здоровье и развитие детей, чем мы думали до сих пор. Об этом свидетельствуют результаты проведенных Федеральным ведомством окружающей среды исследований. Некоторые результаты исследований окружающей среды детей отражены в данном проспекте. Зачастую очень просто можно избежать рисков. С помощью применения небольших мер мы можем значительно снизить уровень возможной опасности для наших детей.

Детям нужен воздух для дыхания

В среднем дети две трети суток находятся в родительском доме. По сравнению со взрослыми они вдыхают более чем двойную порцию воздуха из расчета на килограмм веса. Поэтому хороший воздух особенно важен для их развития. Для этой цели существует очень простое решение: регулярно проветривать помещения и избегать загрязнения воздуха.

За счет чего возникает плохой воздух?

Мы стираем белье и сушим его в квартире. Мы используем моющие средства и спреи для воздуха с содержанием ароматизаторов. Мы готовим пищу, жарим и печем в кухнях. Мы застилаем полы в квартире ковролином и расставляем новую мягкую мебель и шкафы, из которых неминуемо испаряются химикаты. Иногда мы даже курим в квартире или принимаем гостей, которые делают это. В этой связи нам хотелось бы уделить особое внимание трем темам.

Все новое – все хорошее?

Так можно было бы подумать, но это не всегда верно. Например, летучие органические соединения (VOC) сильно испаряются при ремонте, а также и после ремонта в помещении, попадая в воздух. Они могут вызывать аллергии, раздражения дыхательных путей и слизистых оболочек, головную боль, головокружение и прочее. Особенно для новорожденных и грудничков важно избегать возникновения данных рисков.

Образование плесени и проветривание – какова их взаимосвязь?

Сырость и плесень в квартире являются сигналами тревоги. Видимые образования плесени могут привести к сверхчувствительности, а также к возникновению аллергии у детей. Исследование окружающей среды детей (KUS) показало, что у 6-8% детей повышенная чувствительность на плесень. Регулярное проветривание и достаточное отопление поддерживают в квартире сухость и предотвращают образование плесени, если в доме нет строительных недостатков. Однако, если плесень все равно образовывается, необходимо профессиональное её устранение.

Вы курите в квартире и при детях?

В это трудно поверить, но каждый четвертый ребенок в Германии является дома пассивным курильщиком! Дым каждой отдельно взятой сигареты содержит более 4000 химикатов, многие из которых - ядовитые и вызывающие раковые заболевания вещества. Воспаления среднего уха чаще возникают у детей, которые подвержены пассивному воздействию дыма. Курение в присутствии детей является безответственным. Германский центр онкологических исследований в Гейдельберге комментирует этот факт даже таким образом: «Курение в присутствии детей равносильно нанесению телесного повреждения».

Так как же правильно проветривать?

Для правильного проветривания существует простое правило:
открывайте несколько раз в день окна и тем самым основательно проветривайте помещение – в т. ч. и зимой.
Приятный побочный эффект в отопительный сезон – короткое основательное проветривание сэкономит электроэнергию, а тем самым и деньги.

Советы по избежанию сырости и образования плесени:

- Расставлять мебель только на небольшом расстоянии от наружных стен во избежание образования плесени
- Сразу же после пробуждения основательно проветривать спальню в течение, как мин., 10 мин
- После купания или душа открывать окна или включать вентиляцию
- При приготовлении пищи или при жарке открывать окна или включать вытяжку
- В отопительный сезон отапливать все помещения в квартире во избежание различия температур

Что детям нельзя слышать?

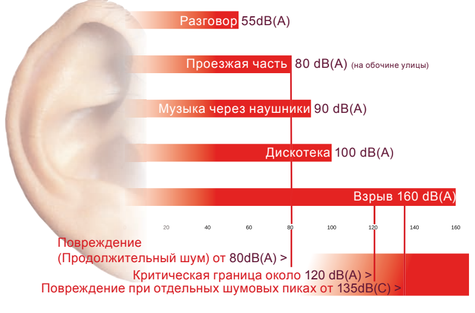
Нет сомнения в том, что шум может довести до болезни. Исследования, такие, как исследование окружающей среды детей (KUS), доказывают, что продолжительный шум вызывает нарушения сна детей, влияет на их работоспособность, посредством повышения давления приводит их в стрессовое состояние и может необратимо повредить их слух. Вредный шум может исходить, например, от дорожного движения, шумных соседей и членов семьи, громких игрушек, хлопушек, а также при прослушивании громкой музыки через наушники или на мероприятиях.
Исследование окружающей среды детей показало, что уже у каждого восьмого из обследованных детей в возрасте 8-14 лет выявлено заметное снижение слуха.

Можем ли мы сами чем-то помочь?

Да. И мы сами с помощью простых мер можем обеспечить меньшее количество шума или целенаправленно держать детей вдали от источников шума. Даже если некоторые шумы взрослые воспринимают как «нормальные», для маленьких детей они могут быть неприятными или даже вредными.

Советы по защите от шума:

- Выбирать для спальни самое тихое в квартире помещение
- Слушать музыку на стерео-установке, мобильных телефонах или проигрывателях
- mp3 только на средней громкости, особенно через наушники
- Для прослушивания музыки достаточно средней громкости, применяемой в помещениях
- Домашняя техника с маркировкой «Голубой ангел» является малошумной
- Выбор игрушек, производящих как можно меньше шума
- Применение слухозащитных средств (например, бируши для ушей), в случае, если при посещении мероприятий неизбежно сильное шумовое воздействие



ИССЛЕДОВАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЕТЕЙ

Исследование окружающей среды детей – это исследование, проведенное Федеральным ведомством окружающей среды, целью которого являлось исследовать факторы риска окружающей среды для 3-14-летних детей. В период с 2003 по 2006 гг. ученые проводили исследования окружающей среды 1790 детей, они брали пробы воздуха, домашней пыли и питьевой воды в местах их проживания, а также проводили замеры шума. Родители детей были подробно опрошены. Результаты исследований, замеров и опросов были опубликованы.
Подробную информацию по темам в данном проспекте и результатам исследования окружающей среды детей вы сможете прочесть на странице в интернете: www.umweltbundesamt.de (на английском или немецком языке).

Kinder-Umwelt-Survey (KUS)

Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit (APUG)

Выходные данные:

Издатель: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU)
11055 Berlin • Internet: www.bmu.de
Umweltbundesamt
Postfach 1406 • 06813 Dessau - Roßlau
Internet: www.umweltbundesamt.de
Редакция: Umweltbundesamt, Abteilung II 1, Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit, Referat IG II2 (W)
Перевод Lilia Gaab
Дизайн: Andreas Naulin (Umweltbundesamt)
Типография: KOMAG mbH
Schlesische Str. 27, 10997 Berlin
Иллюстрации: T. Schon (Fotolia) [1], Umweltbundesamt [5], A. Naulin [4]
Отправлено в печать: август 2009
1. Тираж: 10.000 экземпляров

Данное издание является частью работы по осуществлению связей с общественностью Федерального министерства окружающей среды, защиты природы и безопасности реакторов и Федерального ведомства окружающей среды. Распространяется бесплатно и не предназначено для продажи. Напечатано на бумаге, прошедшей вторичную переработку.