



NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO - PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY

00-791 Warszawa, ul. Chocimska 24

Centrala: (+48 22) 54-21-400, Dyrektor: (+48 22) 849-76-12

Fax: (+48 22) 849-74-84, (+48 22) 849-35-13,

www.pzh.gov.pl; e-mail: dyrektor@pzh.gov.pl

Regon: 000288461 NIP: 525-000-87-32,

PL 98 1020 1042 0000 8302 0200 8027 (SWIFT CODE): BPKO PL PW

Warszawa, 18 sierpnia 2015 r.

Jak w nagłej sytuacji uzdatnić wodę na biwaku?

Wakacje sprzyjają spędzaniu czasu na łonie natury. Jest gorąco, więc chce nam się pić. Co więc zrobić gdy skończyły nam się zapasy wody butelkowanej, a jesteśmy nad rzeką lub jeziorem? Czy można bezpiecznie pić wodę prosto z rzeki, jeziora lub strumienia? Jakimi zasadami należy się kierować przy przygotowywaniu posiłków w sytuacji, w której nie mamy dostępu do bieżącej wody?

Według ekspertów z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-PZH wody powierzchniowe, bez względu na wielkość i położenie zbiornika czy cieków wodnych muszą być zawsze traktowane jak wody skażone pod względem mikrobiologicznym. Mimo, że na pierwszy rzut oka wydają się czyste mogą się w nich znajdować mikroorganizmy kałowe z odchodów zwierząt i ptaków, ścieków bytowych oraz osadów ściekowych wykorzystywanych w rolnictwie. Wody powierzchniowe, które chcemy wykorzystać do celów spożywczych, do mycia zębów, mycia rąk oraz owoców i warzyw spożywanych na surowo, bezwzględnie muszą być skutecznie dezynfekowane. Tylko pod takim warunkiem możemy taką wodę wykorzystać do celów spożywczych.

W jaki sposób samodzielnie zdezynfekować wodę?

Najprostszym sposobem zdezynfekowania wody powierzchniowej w warunkach polowych jest jej gotowanie przez przynajmniej 5 minut. Możemy również użyć gotowych tabletek zawierających środki dezynfekcyjne (przeważnie na bazie związków chloru, niekiedy w połączeniu ze srebrem). Środki te są dostępne w specjalistycznych sklepach podróźniczych, a skuteczność ich działania zależy w dużym stopniu od właściwego przygotowania wody do dezynfekcji (przede wszystkim najpierw należy pozbyć się zawiesin powodujących mętność wody), właściwego dozowania i odpowiedniego czasu kontaktu

środka dezynfekcyjnego z wodą. Zalecenia te dotyczą także przenośnych kompaktowych urządzeń do dezynfekcji wody, emitujących promieniowanie UV, które zasilane są bateriami. W przeciwnym razie może się okazać, że dezynfekcja wody nie będzie skuteczna.

W specjalnych sklepach z wyposażeniem militarnym dostępne są kompaktowe, przenośne filtry do indywidualnego uzdatniania wody z nieznanego źródła, w warunkach polowych.

Oprócz skażenia mikrobiologicznego, wody powierzchniowe są również w znacznym stopniu zanieczyszczone fizykochemicznie. Oznacza to że, mogą one zawierać substancje, które wpływają szkodliwie na zdrowie ludzi, jeśli spożywane są przez dłuższy czas. W takich przypadkach kilkudniowe narażenie raczej nie stanowi istotnego zagrożenia dla zdrowia człowieka. Wyjątkami są azotany w przypadku niemowląt, oraz mogące występować w wodzie detergenty oraz pestycydy. Wszystkie powyższe szkodliwe substancje, jak również zanieczyszczenia mikrobiologiczne mogą występować w wodzie, której ocena sensoryczna - barwa, mętność, zapach - nie budzą żadnych zastrzeżeń. Oczywiście nigdy nie należy korzystać z wody, w której widoczne są makroskopowe zanieczyszczenia pod postacią kożucha, piany, butwiejących szczątków roślinnych, zanieczyszczenia antropogeniczne, takie jak np. opakowania po nawozach sztucznych czy środkach ochrony roślin, oraz wody odznaczającej się silnym zabarwieniem, znaczną mętnością lub przykrym zapachem.

Jak skuteczne są tabletki do dezynfekcji wody?

Należy pamiętać, że w przeciwieństwie do uzdatnianych wód wodociągowych podlegających ścisłej kontroli sanitarnej, w wodach czerpanych z przypadkowych miejsc rodzaj występujących zanieczyszczeń oraz wartości ich stężeń często wykazują znaczne różnice oraz dużą zmienność. Dlatego tabletki do dezynfekcji wody nie zapewniają jej uzdatniania i nie eliminują tych substancji z wody, a jedynie zmniejszają ryzyko związane ze skażeniem mikrobiologicznym.

Wybierając środki chemiczne przeznaczone do dezynfekcji wody należy również zwracać uwagę na to, czy posiadają one aktualny atest higieniczny NIZP-PZH, który potwierdzi **skuteczność i bezpieczeństwo** wybranego produktu.

Pamiętajmy również, że korzystanie z wody o niepewnej jakości, nawet przy stosowaniu środków do indywidualnej dezynfekcji i uzdatniania wody zawsze wiąże się z podwyższonym ryzykiem dla zdrowia i nie oferuje poziomu bezpieczeństwa jaki zapewnia woda do picia objęta nadzorem sanitarnym. Dlatego tego typu rozwiązanie, stworzone przecież z myślą o sytuacjach ekstremalnych, powinno być stosowane przez jak najkrótszy czas i wyłącznie wtedy, gdy nie ma możliwości zaopatrzenia się w wodę ze źródła o kontrolowanej jakości. W warunkach krajowych praktycznie zawsze możliwe jest zaopatrzenie się, na czas rekreacji w plenerze, w zapas wody butelkowanej i jego uzupełnianie. Ewentualnie można korzystać z wody przygodnych gospodarstw, w tym ze studni przydomowych. Takie rozwiązanie, jest z punktu widzenia bezpieczeństwa zdrowotnego znacznie korzystniejsze i bardziej rozsądne.

Kontakt dla mediów:

Monika Wróbel-Harmas
Rzecznik Prasowy
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH
(NIZP-PZH)
ul. Chocimska 24 / 00-791 Warszawa
tel. +48 22 542 12 88, tel. kom. +48 696 498 578
mwrobel-harmas@pzh.gov.pl / www.pzh.gov.pl /
Twitter: @nizp_pzh

Maria Wągrowska
Starszy Specjalista ds. Public Relations
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH
(NIZP-PZH)
ul. Chocimska 24 / 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 288
mwagrowska@pzh.gov.pl / www.pzh.gov.pl /
Twitter: @nizp_pzh

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH powstał w 1918 roku. Misją NIZP-PZH jest ochrona zdrowia ludności poprzez działania podejmowane w obszarze zdrowia publicznego, w tym ekspertyzy, prace naukowo-badawcze obejmujące m.in. monitoring i analizę stanu zdrowia mieszkańców Polski i jego uwarunkowań, a także prowadzenie działań w zakresie promocji zdrowia.

NIZP-PZH zajmuje się epidemiologią oraz problematyką zapobiegania chorobom zakaźnym i niezakaźnym, posiada rozbudowany pion diagnostyczny (akredytacja WHO, PCA), w tym laboratorium BSL-3 oraz 9 laboratoriów referencyjnych akredytowanych przez PCA, a także laboratorium kontroli produktów immunologicznych OMCL akredytowane przez EDQM. Instytut kształci specjalistów w zakresie zdrowia publicznego, wydaje Certyfikaty Jakości Zdrowotnej oraz Atesty Higieniczne, dbając tym samym o bezpieczeństwo żywności i przedmiotów użytku, poprawę warunków sanitarnych i higienicznych, a także bezpieczeństwo środowiska naturalnego. Instytut służy społeczeństwu rzetelną wiedzą na temat szczepień (szczepienia.info), współpracuje z wieloma organizacjami w kraju (Ministerstwo Zdrowia, GIS) i za granicą (WHO, DG Sanco, ECDC, EFSA, Eurostat, EDQM, EMA).