



## Осторожно: хлорированная вода

Почему так важно почаще включать ее в свой рацион?

**Серьезный фактор риска нанесения вреда здоровью при употреблении водопроводной воды – наличие в ней высокотоксичных хлорорганических соединений**

Дело в том, что в большинстве случаев для надежного обеззараживания исходной воды на коммунальных станциях водоподготовки используют жидкий хлор. Он является весьма эффективным дезинфектантом и позволяет уничтожить большинство патогенных бактерий и вирусов.

Мировой опыт показывает, что сегодня практически невозможно отказаться от хлорсодержащих реагентов при очистке поверхностных вод. Только хлор может, присутствуя в остаточных количествах в воде, сохранять ее микробиологическую безопасность при транспортировке по разветвленному и протяженному городским разводным сетям. Кроме того, этот дезинфектант более дешев по сравнению с другими и поэтому получил во всем мире наибольшее распространение на практике. И это тоже его плюс.

Однако при обработке хлором природных вод с высокой цветностью, которая обусловлена в первую очередь наличием гуминовых и фульвокислот (их наличие – это показатель питания российских рек за счет болотных вод), в воде образуются высокотоксичные продукты взаимодействия. Образующиеся хлорорганические соединения являются канцерогенами и резко повышают мутагенные свойства воды. А вот это уже громадный минус, который сразу перевешивает все плюсы.

Риски от употребления хлорированной воды значительно повышаются в периоды, когда водопроводную воду подвергают гиперхлорированию, т. е. когда на станциях водоподготовки многократно увеличивают дозу хлора (во время эпидемических ситуаций и при резком ухудшении санитарного состояния водоемов).

При гиперхлорировании в воде образуются такие продукты трансформации,

как тригалометаны. Они могут оказывать отдаленные последствия на здоровье, происходит мутация обмена веществ, хромосом, возможны наследственные изменения вплоть до врожденных уродств. При такой обработке воды количество всех хлорорганических соединений резко увеличивается. Они способствуют развитию онкологических заболеваний, вызывают всевозможные мутации и т.д.

Присутствие в воде высокотоксичных хлорорганических соединений опасно не только при употреблении ее для питья, но и в других случаях. Например, исследованиями специалистов НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. А. Н. Сысина РАМН доказано, что хлороформ, образующийся при дезинфекции воды хлором, выделяется из воды в воздух ванн и душевых помещений. Концентрация хлороформа в воздухе этих помещений в 7,5-10 раз превышает предельно допустимые концентрации в атмосферном воздухе!

Из материалов зарубежных исследований следует, что 10 минут, проведенных под горячим душем, может оказаться достаточно, чтобы ингаляционная доза хлороформа превысила его поступление в организм другими путями. Во время приема душа или ванны хлороформ поступает в организм также и через кожу (до 30 % от общего количества). Таким образом, длительное пребывание человека в душе влечет за собой проникновение в организм токсичных хлорорганических соединений через легкие, через слизистую и через кожу. А это, как и поступление их в организм через желудочно-кишечный тракт, также является фактором повышения риска появления у человека онкологических заболеваний.

Не употребляйте хлорированную водопроводную воду в питьевых целях. Не увлекайтесь чрезмерно принятием душа и ванны: длительный контакт с хлорированной водой связан с реальным риском для здоровья.

# С листочками – хранятся дольше

## Как правильно выбирать мандарины

Мандарины содержат большое количество витаминов и антиоксидантов, их можно назвать настоящей «кладовой здоровья». В мандаринах полностью отсутствуют нитраты. Лимонная кислота, входящая в его состав, нейтрализует вредные соединения, являясь природным «противоядием». В мандаринах полезна не только мякоть, но и кожура, а также белая сеточка. Кожура богата эфирными маслами, а также органическими кислотами и флавоноидами. Полезные свойства мякоти солнечных фруктов полностью сохраняются при транспортировке. Мякоть мандарина состоит на 87 % из воды, еще 7 % приходится на сахар (недаром фрукт такой сладкий), остальное – это кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, эфирные масла и витамины. В мандаринах особенно много аскорбиновой кислоты, что характерно для цитрусовых. Мандарины богаты витаминами группы В, Р, К, D. Мандариновый сок содержит минералы, кальций, магний и калий.

Не приобретайте фрукты в несанкционированных местах торговли. Торговая точка должна быть оборудована стеллажами, вывеской с названием предпри-



ятия и часами работы, на продукцию должны быть оформлены ценники. Продавец должен работать в санитарной одежде, с бейджиком, где указаны фамилия и имя продавца. У продавца при себе должна быть медицинская книжка и документы, подтверждающие происхождение и качество продукции. Продукция должна быть сертифицирована, с оформленной декларацией о соответствии. Соблюдайте личную гигиену. Тщательно мойте фрукты перед употреблением.

Выбирать следует красивые плоды, с ровной кожицей, без гнили и пятен. Помните, что

спелые фрукты долго не хранятся. Если вы купили их заранее, то постарайтесь хранить их правильно. Очень важен уровень влажности, нельзя дать им засохнуть. Обязательно снимите с мандаринов полиэтиленовый пакет и поместите их в сетку. Хвостик с зелеными листьями не является показателем свежести мандаринов, но этот самый хвостик с листочками поможет, если вы не собираетесь съесть мандарины сразу: не обрывайте листочки с веточек, так фрукты сохранятся дольше.

*Роспотребнадзор России*

# Путешествуем в Новый год безопасно

**В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, Роспотребнадзор напоминает, что предстоящие длительные выходные должны быть максимально безопасными**

Новая коронавирусная инфекция, а также возбудители гриппа и ОРВИ, преимущественно, имеют аэрогенный механизм передачи – то есть передаются через воздух. Именно поэтому Роспотребнадзор рекомендует провести новогодние праздники дома, в узком кругу семьи или по возможности на свежем воздухе.

Во время пандемии COVID-19 следует придерживаться определенных несложных правил, которые помогут снизить риски инфицирования себя, своих близких, родственников и друзей. Проводите встречи на улице. Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна. Постарайтесь воз-

держаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе корпоративов.

Однако массовые скопления людей даже вне помещений все еще являются потенциально опасными. Постарайтесь ограничить контакты в период предпраздничных и праздничных дней. Определенно не стоит многократно посещать гостей, так как это значительно повышает риск инфицирования. Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции.

При длительных поездках заранее подготовьте необходимые средства гигиены и расходные материалы: санитайзеры, салфетки, маски и перчатки. В транспорте старайтесь находиться в маске и перчатках, потому что это снижает риск инфицирования.

Не забывайте о 3 основных правилах: держаться от окружающих на расстоянии не менее 1,5 метров (чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее), пользуйтесь ма-



сками; прикрывать рот и нос салфеткой либо сгибом локтя при кашле или чихании и незамедлительно выбрасывать салфетку в мусорное ведро с крышкой; по возможности не трогать руками глаза, нос и рот; регулярно обрабатывать руки спиртосодержащими средствами, а также мыть их с мылом и обрабатывать гаджеты.

Самой эффективной защитой против COVID-19 и гриппа является специфическая иммунопрофилактика, не поленитесь защитить себя и близких разрешенными Здравоохранением РФ вакцинами. Защитить себя от проникновения вируса сможете только Вы сами, руководствуясь вышеуказанными рекомендациями.

От инфицирования

вакцина не защитит, на случай заражения вакцина существенно уменьшит тяжесть протекания заболевания, поможет перенести болезнь в более легкой форме. Алкоголь не является лекарством, а также не защищает от COVID-19. Частое или чрезмерное употребление алкоголя повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

Использование перца или чеснока не имеет доказанной эффективности для профилактики и лечения COVID-19. Длительное ношение медицинских масок в случае их правильного использования не приводит к интоксикации углекислым газом или кислородной недостаточности.

*Роспотребнадзор России*