Що робити, якщо вода забруднена нітратами?

Першочергові дії:

- припинити пити таку воду;
- вживати бутильовану воду;
- не готувати їжу, використовуючи забруднену воду.

Довгострокові рішення:

- встановити систему очищення (зворотний осмос, йонообмін, фільтри);
- чистити колодязі (знезараження хлорвмісними препаратами щороку, з повторним проведенням аналізу води - не менше двох з інтервалом відбору 24 год.).
- територію поблизу колодязя треба утримувати в чистоті та організовувати відведення поверхневого стоку;
- облаштувати нове джерело (наприклад, свердловину глибиною не менше 30-40 м).

Кип'ятіння не видаляє нітрати, а навпаки, перетворює їх **на ще більш токсичні** нітрити.



Така вода придатна для чищення зубів, купання миття рук, прання, поливу.

Знай, що п'єш! Дій, щоб уберегти!

Консультації, рекомендації, вимірювальна лабораторія гідрохімічного аналізу AQUA METRICS НУБіП України

(044)5278095,
(098)9379239

aquametricslab@gmail.com

voitenko@nubip.edu.ua

м. Київ,
вул. Героїв Оборони, 17,
навчальний корпус № 2,
кімн. 16, 18

У разі порушення ваших прав, ви можете звернутися до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Дмитра Лубінця:

вул. Інститутська, 21/8, м. Київ, 01008;

на електронну пошту:
hotline@ombudsman.gov.ua;

на гарячу лінію: 1678

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UB
Секретаріат Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
№23041.2/26/33 від 19.11.2026

Омбудсман України
Ombudsman of Ukraine

екодія
ecoaction.org.ua

Національний університет біоресурсів і природокористування України

НІТРАТИ У ПИТНІЙ ВОДІ: ПРИХОВАНА ЗАГРОЗА БЕЗ СМАКУ І ЗАПАХУ

Нітрати-
це солі азотної кислоти. Нітрати у невеликих кількостях природно присутні у воді, ґрунті та навіть рослинах, але через діяльність людини їхня концентрація часто перевищує безпечну норму.

50 мг/л
гранично допустима концентрація вмісту нітратів.

Така концентрація безпечна для більшості дорослих, проте несе ризик для дітей та вагітних.



Джерела забруднення

Сільське господарство:
надмірне використання, неналежне зберігання азотвмісних мінеральних та органічних добрив (гній) на городах і полях.

Тваринництво:
місця утримання свійських тварин (корови, свині та птиця), де сеча та гній просочуються в ґрунт, а далі у води.

Вигрібні ями та септики:
якщо вони негерметичні або розташовані надто близько до джерела води (ближче ніж 20 метрів).

Сміттєзвалища:
вимивання продуктів розпаду відходів під час дощів.

Факти:

У воді централізованого водопостачання вміст нітратів зазвичай не перевищує **5-10 мг/л**

75% сільського населення України споживає воду із колодязів та свердловин

Видалити забруднення з підземних вод складно і дороговартісно, тому їх необхідно регулярно перевіряти, щоб **не допускати забруднення**, чи погіршення ситуації

Найбільше вразлива до забруднення нітратами вода **у криницях**

Чому нітрати у питній воді – загроза здоров'ю та життю?

Нітрати вступають у реакцію з гемоглобіном крові, внаслідок чого він втрачає можливість переносити кисень.

Наслідки:

кисневе голодування організму, ослаблення імунітету; при тривалій дії – захворювання органів травлення, порушень у роботі печінки, нирок, серцево-судинної та нервової систем.

У 7-8% випадків гостре отруєння нітратами призводить до смерті

Групи ризику:

- Немовлята
- Вагітні жінки
- Люди похилого віку
- Люди з серцево-судинними захворюваннями

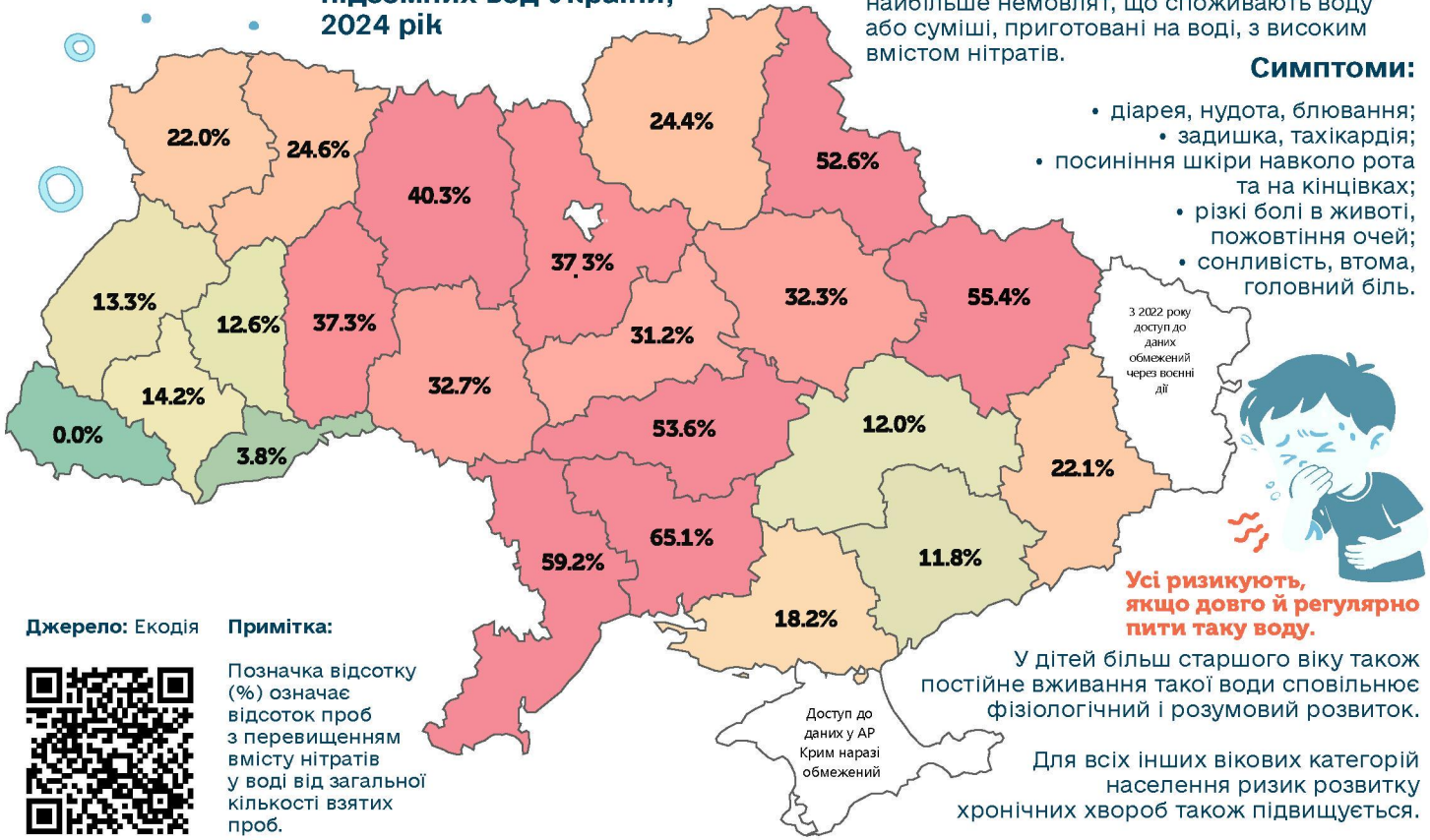
Водно-нітратна метгемоглобінемія

(«синдром блакитної дитини») – вражає найбільше немовлят, що споживають воду або суміші, приготовані на воді, з високим вмістом нітратів.

Симптоми:

- діарея, нудота, блювання;
- задишка, тахікардія;
- посиніння шкіри навколо рота та на кінцівках;
- різкі болі в животі, пожовтіння очей;
- сонливість, втома, головний біль.

Мапа нітратного забруднення підземних вод України, 2024 рік



Джерело: Екодія

Примітка:

Позначка відсотку (%) означає відсоток проб з перевищенням вмісту нітратів у воді від загальної кількості взятих проб.

Усі ризикують, якщо довго й регулярно пити таку воду.

У дітей більш старшого віку також постійне вживання такої води сповільнює фізіологічний і розумовий розвиток.

Для всіх інших вікових категорій населення ризик розвитку хронічних хвороб також підвищується.

Як перевірити вміст нітратів у питній воді?

1. **Замовити послуги** дослідження якості води (в обласному центрі контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України або у приватній лабораторії);
2. **Самостійно** за допомогою тест-смужок.

Інструкція для лабораторного аналізу:



- взяти пляшку з-під питної води (несолодкої) об'ємом мінімум 1,5 літра;
- якщо з криниці, то бажано чисте відро сполоснути водою з криниці декілька разів, якщо вода з криниці подається насосом, то також дати стекти протягом декількох хвилин;
- сполоснути пляшку декілька разів (2-3) водою, яку будете набирати;
- набрати повну пляшку під самий верх, щоб переливалося через край і закрити кришкою;
- промаркувати пляшку, аби знати, звідки саме ця вода.

Інструкція для тест-смужки:

- взяти чисту склянку води (100-200 мл);
- ополоснути склянку 2-3 рази досліджуваною водою;
  - якщо вода з криниці подається насосом, включити його на прокачку на 1-2 хв
  - якщо підйом вручну – не опускати відро до самого дна
- занурити тест-смужку на час, визначений виробником (зазвичай 2 секунди), струсити зайву воду;
- через час, визначений виробником (зазвичай 1 хв) прикласти тест-смужку до кольорової шкали для визначення результату.

