

# 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, іонообмін, 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 організувати відведення поверхневого стоку;
- облаштувати нове джерело (наприклад, свердловину глибиною не менше 30-40 м).

# 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



# 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.

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



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.



Funded by  
the European Union

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

$NO_3^-$   
 $NO_2^-$

# Факти:

У воді централізованого водопостачання вміст нітратів зазвичай не перевищує

**5-10 мг/л**

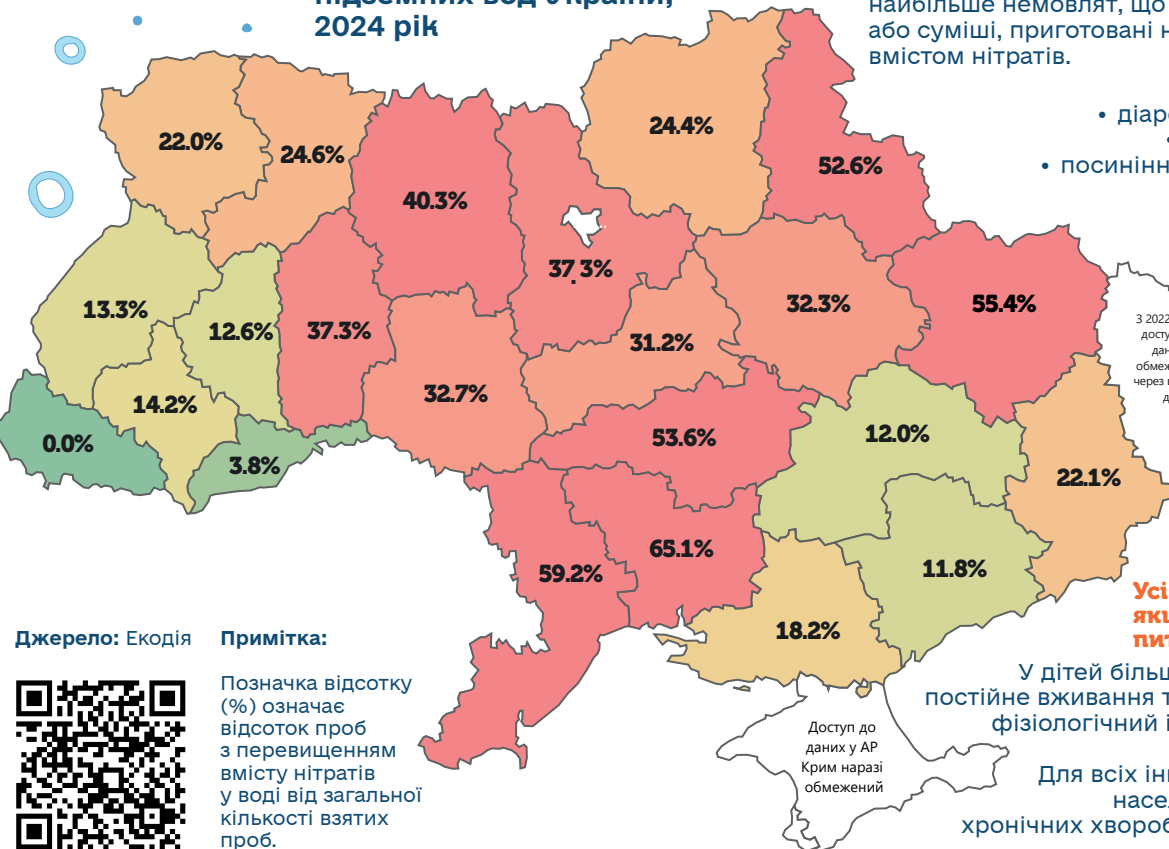
Видалити забруднення з підземних вод складно і дорого, тому їх необхідно регулярно перевіряти, щоб **не допускати забруднення**, чи погіршення ситуації

**75%**

сільського населення України споживає воду із колодязів та свердловин

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

## 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.



## 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.

### Групи ризику:

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

**Водно-нітратна метгемоглобіемія** («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.

З 2022 року доступ до даних обмежений через воєнні дії



**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;
- при заборі з криниці чисте відро варто сполоснути цією ж водою. Якщо вода подається насосом, спочатку дайте їй стекти кілька 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.

