

Rekomendacijos, kaip sumažinti geriamojo vandens suvartojimą ir išvengti stovinčio geriamojo vandens keliamos rizikos žmonių sveikatai

Norėdami sumažinti geriamojo vandens suvartojimą ir išvengti stovinčio vandens keliamos rizikos sveikatai, turėtumėte sutelkti dėmesį į kasdienius įpročius, vandens taupymo įrangą ir tinkamą vandens sistemos valdymą.

Vandens suvartojimo mažinimas:

- **Užsukite čiaupą:** valantis dantis, plaunant indus ar daržoves, muiluodami rankas ar veidą, skutantis, visada užsukite vandenį.
- **Efektyvus plovimas:** daržoves, vaisius ar indus plaukite vandens pripildytame dubenyje, o ne po tekančiu vandeniu. Pamerkite puodus ir keptuves, o ne leiskite vandeniui bėgti kol juos plaunate.
- **Indaplovė:** pripildykite pilnai, naudokite eko režimą, neskalauskite indų prieš dedant juos į indaplovę.
- **Skalbimas:** pilnai užpildykite skalbimo mašinos būgną skalbiniais bei skalbkite drabužius tik esant būtinybei.
- **Šaltas vanduo:** norėdami gerti šaltą vandenį, laikykite šotį vandens šaldytuve, kad nereikėtų ilgai leisti vandens iš čiaupo, kol jis atvės.
- **Virdulys:** virkite tik tiek vandens, kiek reikia, ir naudokite matavimo indus.
- **Maisto atšildymas:** šaldytus produktus atitirpinkite šaldytuve arba mikrobangų krosnelėje, o ne po tekančiu vandeniu.
- **Asmens higiena:** maudykitės duše (sunaudojama apie 50 l vandens) vietoje pilnai prileistos vonios (100-150 l vandens). Sutrumpinkite dušo laiką minute ar dviem.
- **Sodas ir daržas:** laistyti naudokite ne geriamąjį vandenį, bet surinktą lietaus vandenį. Įsirenkite lašelines augalų laistymo sistemas. Nelaistykite atvira žarna, o vietoj to naudokite spyruoklinius purkštukus. Laistykite ryte arba vakare – mažiau išgaruoja. Mulčiavimas sumažina drėgmės garavimą iš dirvos.

Įrangos ir priežiūros patarimai:

- **Suremontuokite nuotėkius:** nedelsdami sutaisykite lašančius čiaupus ar nesandarius vamzdžius – net nedidelis nuotėkis gali išseikvoti tūkstančius litrų vandens per metus.
- **Naudokite vandens taupymo įrangą:** įrenkite vandens taupymo antgalius (aeratorius) ant čiaupų ir vandens taupymo dušo galvutes.
- **Atnaujinkite įrenginius:** pasenusius prietaisus, pavyzdžiui, tualetus ar skalbimo mašinas, pakeiskite į efektyvesnius modelius.

Tokiu būdu, optimizuojant vandens suvartojimą ir atitinkamai mažinant energijos suvartojimą, gerinamas aplinkos tvarumas. Beje, požeminis vanduo gali būti naudojamas tik tiek, kiek jis gali būti atnaujinamas, nes perteklinis naudojimas kelia grėsmę ne tik kiekybei, bet ir kokybei.

Stovinčio geriamojo vandens keliamos rizikos sveikatai prevencija:

- **Reguliarus naudojimas:** jei nesate naudoję vandens ilgesnį laiką (pvz., grįžus po atostogų), prieš vartodami geriamąjį vandenį, leiskite jam bėgti iš visų čiaupų (dušo, kriauklės, kt.), kol jis pastebimai atvės.

- **Patarimai kasdienai:** rytais nuleiskite vandenį prieš naudodami maistui. Nenaudokite pirmo vandens stiklinei po nakties. Skalaukite dušo galvutes actu ar specialiomis priemonėmis kas 1–3 mėn.
- **Prižiūrėkite vandens šildytuvus ir talpas:** užtikrinkite, kad vandens šildytuvai ar rezervuarai būtų reguliariai tikrinami, valomi ir dezinfekuojami, kad juose nesikaupytų nuosėdos ir bakterijos.
- **Filtrų priežiūra:** reguliariai keiskite vandens filtrus. Neprižiūrimi filtrai tampa bakterijų židiniu.

Stovintis vanduo vamzdžiuose, ypač šiltoje ir tamsioje aplinkoje, sudaro palankias sąlygas daugintis bakterijoms, tokioms kaip *Legionella*, kurios gali sukelti pavojingas ligas. Taip pat stovintis vanduo gali sukelti sunkiųjų metalų (švino, vario) išsiskyrimą iš vamzdžių.