



## OSASUN GOMENDIOAK, KANPALEKUETAKO EDATEKO URARI BURUZ

Kanpaldia prestatzen ari garenean, kontu handiz pentsatu behar dugu nola lortuko dugun ur osasuntsua, bi erabilera motatarako:

- eguneroko kontsumoa
- ibilaldietan, paseoetan etab edateko

### 1. EDATEKO URA NON HARTU

- UDAL SAREA: Ur hau edateko ona izango da ziurrenik. Halere, herri txikietan baliteke klorazioa erabat egokia ez izatea. Horregatik, hobe da ziurtatzea. Kasu honetan Arabako Osasun Publikoko Zuzendariordetzara deitzea da egokiena (Ingurumen Osasuneko Unitatea, telefonoa: 945 01 71 71). Bertan, uraren osasun kalifikazioa jakinaraziko digute. Beharrezkoa balitz, ura kontsumitzeko hartu beharreko neurriak jakinaraziko dizkigute.

Gainera, etengabe erabiltzen ez diren eraikinen kasuan, ura edaten hasi aurretik txorrota irekita utzi behar dugu. Biltegia (egotekotan) egoera onean dagoela egiaztatu behar dugu.

- HIRIGUNEKO ITURRIAK: Iturri hauekin bereziki kontuz ibili behar dugu. Izan ere, baliteke udal sareari lotuta ez egotea edo udal sareak erabateko bermerik ez izatea. Uraren osasun kalitatea bermatzeko, Arabako Osasun Publikoko Zuzendariordetzara deitu dezakegu, edo kloroaren neurketa erraza egin, gero azalduko dugunez.
- MENDIKO ITURRIAK EDO ITURBURUAK: Ur hau edan aurretik, desinfektatu egin behar da (ikus 1. laukiko metodoa).

Honelako jardueretako osasun-arazorik ohikoenak ibilaldietan edo paseoetan iturrietako edo iturburuetako ura edatean sortzen direnak dira. Beraz, hobe da kantinploran edateko ura eramatea, edo bestela, ura edan aurretik desinfektatzea.

### 2. NOLA DESINFECTATU URA

Metodo ugari daude edateko ura desinfektatzeko. 1. laukian jasotakoaz gain, kloro pastillak erabil daitezke. Pastilla horiek kirol denda espezializatuetan, eta ur arazketako enpresa eta biltegiatan eros daitezke (horrelako enpresak orrialde horietan ageri dira). Erostera goazenean, argi eta garbi esan behar dugu ura pertsonak edateko desinfektatu nahi dugula.

Pastillak erabili aurretik, jarraibideak ondo irakurri behar dira, ur-bolumen jakin bat desinfektatzeko zenbat pastilla erabili behar diren jakiteko.

### 3. NOLA JAKIN URAK KLORORIK DUEN

Gaur egun, KLOROA modu errazean neurtzeko kit merkeak daude merkatuan. Produktu kimikoen dendetan edo biltegiatan eros daitezke.

Kloroa neurtu aurretik, uraren txorrota 5 minutuz irekita eduki behar da. Kloroaren maila 0,2 eta 0,8 mg/l artean egotea da onena osasunarentzat.

**OHARRA:** Informazio gehiago nahi izanez gero:  
ARABAKO OSASUN PUBLIKOKO ZUZENDARIORETZA (VITORIA-GASTEIZ)  
INGURUMEN OSASUNAREN UNITATEA  
Santiago kalea, 11  
Tel.: 945 - 017171 - Fax 945 - 017179

1. LAUKIA

EDATEKO URA ETXEAN KLORATZEA

Lixiba batzuen etiketan, "EDATEKO UDA DESINFECTATZEKO EGOKIA" dakar. Bada, honelako lixibak edan nahi dugun urari bota ahal dizkiogu, kloroaren bidez ura desinfektatzeko. Proporzio hauek erabili behar ditugu, hasierako kontzentrazioaren arabera:

Kloroaren kontzentrazioa. (Datu hau jendeari saltzeko ontzietan ageri da)	ARAZTU BEHARREKO UR KOPURUA			
	2 litro	10 litro	200 litro	1 m <sup>3</sup>
20 g. kloro, litro 1 lixibatan .....	4 tanta	1 c.c.	20 c.c.	100 c. c.
40 g. kloro, litro 1 lixibatan .....	2 tanta	10 tanta	10 c.c.	50 c.c.

Urari lixiba bota ondoren, ondo mugitu behar da. Hogeita hamar minutuz gutxienez, egonean utzi. Orain edateko edo etxeko beste erabilera batzuetarako (eskuak garbitzeko, hortzak garbitzeko etab) egokia da.

2. LAUKIA

GORDINIK JATEN DIREN ZENBAIT ELIKAGAI DESINFECTATZEKO URA ETXEAN KLORATZEA: ORTUARIAK ETA LURRAZALEAN LANDATZEN DIREN FRUITUAK (LETXUGA, ESKAROLA, TOMATEA, MARRUBIA, ETA ABAR).

Gordin jaten diren elikagai horiek desinfektatzeko urari bota behar zaion lixiba-kopurua, lixibaren hasierako kontzentrazioaren arabera:

Kloroaren kontzentrazioa. (Datu hau jendeari saltzeko ontzietan ageri da).	KLORATU BEHARREKO UR KOPURUA		
	2 litro	4 litro	8 litro
20 g. kloro, litro 1 lixibatan ...	1 c.c.	2 c.c.	4 c.c.
40 g. kloro, litro 1 lixibatan ...	10 tanta	1 c.c.	2 c.c.

Urari lixiba bota ondoren, ondo mugitu behar da. Elikagaiak nahasketa honetansartu behar dira, gutxienez ordu erdiz.

Epe hori bukatutakoan, irakindako uretan edo lixibaz kloratutako uretan (1.koadroan azaldutako proportzioan) garbituko dira.

-  
-  
-