



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел: 022/610-511

Тел/Факс: 022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

## ВОДА ЗА ПИЋЕ



Снабдевање становника хигијенски исправном водом за пиће један је од основних предуслова доброг здравља, а право на воду за пиће једно је од основних људских права. Квалитет услуге водоснабдевања од виталног је значаја, не само што се на овај начин грађанима обезбеђује вода неопходна за живот, већ и што се одстрањује могућност дистрибуције штетних материја и микроорганизама.

Присутност хемијски загађујућих супстанци и микробиолошких агенаса у води за пиће одређује њен квалитет, како са хемијског и микробиолошког аспекта, тако и у погледу органолептичких својстава. Болести повезане са загађеном водом за пиће чине већи део проблема јавног здравља, па је стога главна сврха стандарда о квалитету воде за пиће заштита јавног здравља. Добра вода за пиће дефинисана је стандардима, а оквирни прописи дати су у *Смерницама Светске здравствене организације (WHO)*, које дају опсег информација са аспекта микробиологије, хемије, радиологије и органолептичких особина.

Контрола микробиолошког и хемијског квалитета воде за пиће захтева стално ангажовање на систему заштите и контроле водоснабдевања. Тиме се спречава присуство патогена и хемикалија у води за пиће који су ризик по здравље грађана. Код нас се контрола воде врши на основу важећег Правилника о хигијенској исправности воде за пиће (Сл. Лист СРЈ 42/98 и 44/99), којим су дефинисани услови обављања контроле у погледу врста анализа, броја узорака, места и времена узорковања.

у *Заводу за јавно здравље Сремска Митровица*, на основу десетина хиљада анализираних параметара доноси се оцена о квалитету воде пореклом из водовода са територије округа Срем. Градови Сремска Митровица и Рума поседују у оквиру ЈКП Водовод фабрике воде где се врши пречишћавање и дезинфекција сирове воде. То обезбеђује високи квалитет воде за пиће која доспева до потрошача.

После ваздуха, вода је најважнији елемент неопходан за живот. У просеку, вода чини око 60% људског организма и од ње зависи функционисање свих виталних органа у



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

нашем телу. Без воде нема живота! Толико пута смо чули ову неоспорну чињеницу, а да ли смо заиста свесни колико је значајно редовно пити воду? Да ли уопште пијемо воду у току дана онолико колко је неопходно?



Приликом утврђивања дневних потреба за водом треба обратити пажњу на старосну доб, телесну тежину, пол, опште здравствено стање, климатске прилике, посао који радимо и у којим условима, физичку активност.



Вода треба да буде ваш верни пријатељ када шетате, возите бицикл, идете на фитнес... Већа физичка активност просто тражи више воде. Важно је да се пије „дозирано“ у одређеним временским размацама (на пример 10 до 20 минута), никако се не препоручује „наливање“ великом количином воде одједном, чиме обезбеђујемо правилну хидратацију нашег организма. потребно је да се „окружите“ водом, да вам увек буде при руци, шта год да радите и где год да се налазите. У кући, вода треба да вам буде надохват руке ујутру када се пробудите, приликом припреме оброка, када излазите из куће, кувате кафу, обављате кућне послове, гледате вашу омиљену серију... И наравно, када се спремате на спавање.

