

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

С наступлением майских праздников большинство людей традиционно отправляются на природу, чтобы избежать неблагоприятных последствий, рекомендуем придерживаться нескольких простых правил.

Необходимо тщательно продумать меню пикника. Пищевые продукты транспортировать и хранить только в сумке-холодильнике или термопакетах. На пикнике необходимо быть осторожными со скоропортящимися продуктами. Это не место для сложных закусок с майонезом, консервов. Такая пища может спровоцировать пищевое отравление.

Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты необходимо в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки). При покупке продуктов необходимо обращать внимание на дату изготовления и сроки годности, соблюдение температурных режимов хранения и реализации, рекомендованных изготовителем, целостность упаковки.

Мясо для шашлыка следует покупать накануне праздника. Помните, что мясо обязательно должно быть свежим. Если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка - мариновать мясо необходимо до выезда на природу. Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Не следует мясо, и пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ.

Не рекомендуется готовить на природе салаты с добавлением майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Овощи необходимо помыть заранее дома, зелень следует особо тщательно промывать проточной водой.

Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья.

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательнее с мылом или другими дезинфицирующими средствами.

При употреблении алкогольной продукции необходимо помнить, что чрезмерное ее употребление наносит вред здоровью, алкоголь противопоказан детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями центральной нервной системы, почек, печени и других органов пищеварения. Не рекомендуется употреблять алкогольную продукцию на голодный желудок, смешивать разные виды напитков.

Отправляясь на природу в лес, помните, что это место обитания клещей. В целях защиты от укусов клещей используйте защитную одежду, одевайтесь в плотную одежду светлых тонов, чтобы предотвратить проникновение клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Соблюдайте правила поведения на опасной в отношении клещей территории: не садитесь и не ложитесь на траву. Стоянки и ночевки в лесу устраивайте на участках, лишенных травяной растительности. Не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

Каждый человек должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей. Осмотры необходимо проводить каждые 2 часа, обратив особое внимание на складки, швы и карманы. Обязательно осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся

клещей. Используйте средства, отпугивающие и уничтожающие клещей (репелленты и инсектициды).

На весеннем солнце также легко обгореть, как и во время поездки на море жарким летом. Пользуйтесь солнцезащитными кремами и надевайте головной убор. Во время подготовки к пикнику не забудьте взять с собой аптечку.

Приятного отдыха! Соблюдайте правила личной гигиены, не оставляйте без внимания детей, которые в силу своей активности и любопытности имеют наиболее высокий риск заражения инфекционными заболеваниями. Сделайте свой отдых безопасным!