**Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники**



 Перед началом наступающих майских праздников, а также летнего сезона, когда жители городов и поселений отправятся на пикники, а с наступлением купального сезона – на пляжи, Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от отдыха на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

**ПИКНИК.**

Пищевые продукты необходимо приобретать в стационарных предприятиях торговли. Не следует покупать мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов. Перенос и хранение скоропортящейся продукции должны осуществляться в сумке-холодильнике.

Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом, т.к. все они являются крайне благоприятной средой для размножения болезнетворных микробов.

Для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда до-, во время и после самого приема пищи должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно поместите пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

При жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира. Для жарки следует использовать готовый древесный уголь и металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Шашлык необходимо жарить  непосредственно перед употреблением, при этом нужно помнить, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания», т.к. бактерии умирают лишь при 70-75 градусах. Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом для мытья рук и посуды, а также овощей и фруктов всегда используйте  только бутилированную или кипяченую воду.

**КЛЕЩИ.**

При пребывании за городом не стоит забывать и о способах профилактики клещевых инфекций. Активность клещей длится в период с апреля по октябрь. Клещи поджидают своих «жертв», сидя в траве, поэтому выбирайте одежду, закрывающую ноги и руки. Кроме того, перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей.

Особое внимание необходимо уделять осмотрам. Во время пребывания на природе необходимо осматривать себя и детей каждые 15-20 минут. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед заходом в дом. Клещи могут быть не только на Вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах (или других сорванных растениях).

Если клещ все-таки укусил вас, его нужно снять в ближайшем травмпункте и передать на исследование.

**ПЛЯЖ.**

Чтобы сохранить собственное здоровье и чистоту пляжа, нужно соблюдать несколько простых правил поведения.

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты. Кроме того, перед походом можно уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания тот водоем, на берегу которого вы собираетесь провести теплый летний день.

Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

Лучше избегать употребления алкогольных напитков и тем более, не следует  купаться в состоянии алкогольного опьянения.

На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными. Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

**ЖАРА.**

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. Поэтому необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим, необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

**Приятного отдыха!**

ИСТОЧНИК: http://08.rospotrebnadzor.ru