***Рекомендации по питанию, питьевому режиму, купанию и отдыху на природе в условиях жаркой погоды***

При установлении жаркой погоды на территории  региона,  в целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также во избежание неблагоприятных последствий жаркой погоды, необходимо обращать внимание жителей и гостей области  на необходимость соблюдения некоторых рекомендаций по питанию, питьевому режиму, купанию и отдыху на природе.

В жару организм нуждается в меньшем количестве энергии, поэтому    пища должна быть менее калорийной. Летом нужно  исключить из рациона жирную калорийную пищу, а потребление мяса ограничить, заменив его рыбой и морепродуктами. Также предпочтение отдается  растительной пище, богатой витаминами и микроэлементами.

Кроме того, лето требует перехода на другой **летний режим питания**, который подразумевает, что за сутки в организм поступит 28% жиров, которые на 2/3 будут состоять из жиров растительного происхождения; 55% белков, как растительных, так и животных 1:1; 17% углеводов.

Сам режим **питания летом** должен исключить прием пищи в самые жаркие часы суток, то есть лучше, если полноценные блюда вы перенесете на утро или вечер, а в часы пик будете больше пить и отдавать предпочтение овощам и фруктам.

Завтрак в летний период желательно проводить в 6-7 часов утра, обедать нужно до наступления знойного полдня - в 11-11.30, а ужинать в 18 часов, когда жара уже спала. Тем, кому не уснуть на голодный желудок, можно позволить себе небольшой перекус в районе 20-21 часа.

Калорийность завтрака должна составлять 35%, обеда - 25%, ужина - 25%, а поздний перекус не должен составлять более 15% от того числа калорий, которое вы потребляете в день.

С продуктами питания могут передаваться различные возбудители, некоторые из которых способствуют возникновению  пищевых отравлений. Причинами пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, связанных с употреблением продуктов питания на природе, в условиях жаркой погоды являются нарушения условий хранения, режимов приготовления, не соблюдение элементарных правил личной гигиены и др.

**ФБУЗ «Центр гигиены и эптидемиологии в РСО-Алания» напоминает об основных мерах профилактики острых кишечных инфекций в летние дни,** **в условиях жаркой погоды:**

-                    обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;

-                    воду для питья употреблять желательно бутилированную;

-                    овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;

-                    разливное молоко употреблять после кипячения;

-                    все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;

-                    скоропортящиеся продукты сохранять в пределах допустимых сроков хранения;

-                    купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах.

При первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, важно обратится к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям. Самолечение недопустимо и небезопасно.

Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Следовательно, очень важно соблюдать определенный **питьевой режим.**

Идеальным средством утоления жажды является, конечно, чистая вода или несладкий зеленый чай. Летом, при температуре выше 20°С рекомендуется выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час. Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, а также те, у кого проблемы с почками. Этим людям противопоказано пить слишком много жидкости.

Обильное питье в жару поможет организму здорового человека не только поддержать баланс воды, но и избавиться от лишних солей, не давая, таким образом, жидкости задерживаться, вызывая отеки. Общее количество выпиваемой жидкости при температуре воздуха до 20°С должно составлять 2,5 л, а при более высоких температурах - 3,5 л. Причем воду надо пить часто, но понемногу, что кстати очень важно для красоты кожи, которая болезненно реагирует на дефицит жидкости в организме.

Если Вы **собрались на пляж**, помните, что купание и принятие солнечных ванн можно проводить только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей.

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, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения. Одежду следует выбирать из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара.

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.

Напоминаем, что з**апрещается:**

-              купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;

-              купаться в необорудованных, незнакомых местах;

-              заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;

-              подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

-              прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

-              загрязнять и засорять водные объекты и берега;

-              распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

-              приходить на пляжи с собаками и другими животными;

-              оставлять мусор.

Соблюдайте чистоту в местах отдыха! Не оставляйте после себя мусор!!! Мусор, оставшийся после пребывания на природе собирайте в пакеты и утилизируйте в специально-отведенные места (контейнеры).

ИСТОЧНИК: <http://30.rospotrebnadzor.ru>