

# Важные правила: Отдых на природе

Майские праздники, начало летнего сезона, пикники, отдых на пляже, прогулки в парках и лесу – это радость. Роспотребнадзор рекомендует придерживаться простых правил, чтобы долгожданная радость от летнего отдыха на природе не была омрачена последующими неприятностями со здоровьем.

## Собираемся на пикник

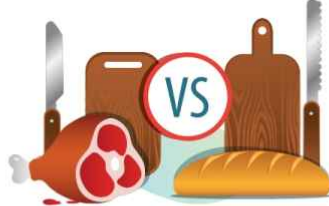
### Подготовка



Переносить и хранить скоропортящиеся продукты следует в сумке-холодильнике.



Приобретать пищевые продукты нужно только в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.



Для приготовления блюд и 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 (салаты, фрукты и овощи).

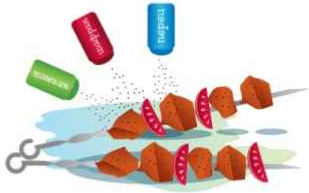


Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные и сырые маринованные продукты, копчености, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.



При жарке на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, не содержит большого количества жира.

### Приготовление мяса



Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдабрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

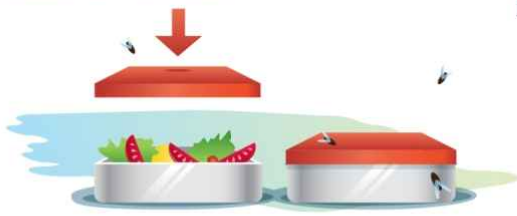


Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды – одноразовую посуду и столовые приборы.



Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. Важно! Жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 градусах.

### На природе



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 закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.



Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. Мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной водой.

## Клещи

В лесу, парке или за городом нужно помнить о способах профилактики против клещевых инфекций. Активность клещей на территории России длится в период с апреля по октябрь. На тело человека клещи попадают с земли и могут довольно быстро передвигаться.

### Первичная профилактика:

- Следует выбирать одежду, закрывающую ноги и руки
- Обязательно приобрести противоклещевой аэрозоль и обрабатывать открытые и закрытые участки тела, одежду перед тем, как отправиться на пикник

**Особое внимание осмотру!** 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 человеке и одежде, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах или других сорванных растениях.



**ЕСЛИ КЛЕЩ ВСЕ-ТАКИ УКУСИЛ ВАС, ЕГО НУЖНО СНЯТЬ В БЛИЖАЙШЕМ ТРАВПУНКТЕ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕДАТЬ НА ИССЛЕДОВАНИЕ – ПРОВЕРИТЬ КЛЕЩА НА НАЛИЧИЕ ОПАСНЫХ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ.**

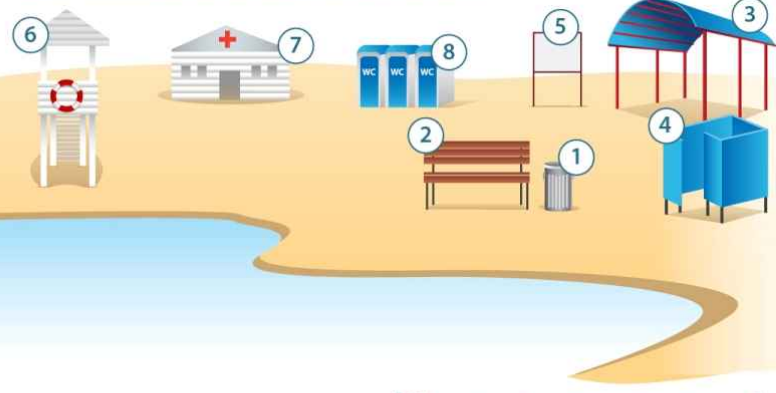
## Собираемся на пляж

### С чего начать:

Перед походом на пляж нужно уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания тот водоем, на берегу которого вы собираетесь провести теплый летний день.

### Выбираем пляж:

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников (1), скамеек (2), теневых навесов (3), кабинок для переодевания (4), графиков уборки (5), организованного спасательного (6) и медицинского пунктов (7). Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты (8).



### Во время отдыха:

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

## В город пришла жара

### Изменить питание:

- Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем организму летом нужна менее калорийная пища – 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.

### Профилактика обезвоживания:

- Рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков.
- Избегать 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. Важно 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!



CMD

ЦЕНТР МОЛЕКУЛЯРНОЙ ДИАГНОСТИКИ