

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

В майские праздники открывается сезон пикников, и, чтобы не навредить себе во время отдыха, избежать неприятных последствий для здоровья и получить удовольствие от времяпровождения на открытом воздухе, необходимо соблюдать простые правила.

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.

Уместны на природе будут овощные закуски, блюда, приготовленные на мангале, гриле и шампурах, которые тут же съедаются. Мясо желателно употреблять в пищу вместе с овощами и большим количеством зелени, которые помогут хорошему пищеварению. Лучше всего зелень предварительно вымыть дома под проточной водой, почистить, нарезать и упаковать все по отдельности.

Если предстоит длительная поездка на большое расстояние, то лучше отказаться от мягких сыров, молочных продуктов и вареных колбас. Возьмите с собой свежие или отварные овощи, маринованные продукты, свежие фрукты.

Для питьевых целей лучше использовать питьевую бутилированную воду. Можно использовать минеральную воду, так как щелочь, которая находится в ее составе, нормализует кислотный баланс в желудке и облегчает переваривание тяжелого мяса. Можно взять морсы, соки или холодный чай с лимоном.

Чтобы не получить пищевое отравление на пикнике, нужно знать и соблюдать следующие правила:

- транспортировка пищевых продуктов должна обеспечивать температурный режим хранения продукта, установленный изготовителем;
- сроки годности пищевых продуктов должны быть соблюдены;
- не мойте продукты и посуду в близлежащем водоеме. Вода из нецентрализованных источников обязательно должна быть прокипяченной;
- при приготовлении пищи (особенно мяса, рыбы) должна быть обеспечена достаточная термическая обработка;
- не употребляйте в пищу сомнительные пищевые продукты;
- для питья употребляйте чистую, лучше бутилированную, воду;
- соблюдайте правила личной гигиены.

Не злоупотребляйте алкоголем. Помните, что алкогольные напитки можно приобретать только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на их реализацию, исключите приобретение алкогольных напитков через Интернет или с рук.

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).

Необходимо помнить, что основной и эффективный способ профилактики клещевого вирусного энцефалита - вакцинация. Закончить курс прививок необходимо не позднее, чем за 2 недели до посещения лесной местности.

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!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в Батыревском районе О.Б.Такмакова