

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

С наступлением майских праздников приходит период пикников и отдыха на природе. Люди стараются выбраться куда-нибудь на свежий воздух, чтобы отдохнуть в компании друзей или в семейном кругу. Если Вы собираетесь отдыхать на природе, сначала ознакомьтесь с правилами и рекомендациями, которые помогут Вам лучше подготовиться и обеспечить безопасность Вашего мероприятия.

Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов. Не стоит брать с собой на пикник молочные продукты, сырые маринованные продукты, кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для размножения болезнетворных микробов.

Жарьте шашлык непосредственно перед употреблением. Особое внимание необходимо уделить степени готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно - кишечных заболеваний и инфекций. Но и пережаривать мясо не стоит, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, куркума, шафран, горчица, тимьян.

Не готовьте на природе салаты с майонезом, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Защитите все продукты от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов.

Не забывайте соблюдать правила личной гигиены: мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи.

Во время отдыха на природе необходимо подумать о профилактике клещевых инфекций. Клещи являются переносчиками смертельно опасного вируса энцефалита и клещевого боррелиоза, поэтому перед тем, как отправиться на отдых, позаботьтесь о приобретении противоклещевых средств. Одежду следует выбирать светлых тонов, что бы легко обнаружить клеща, осматривать себя и детей нужно каждые 15-20 минут. После возвращения из леса или пикника следует снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду. Осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей. Если клещ все-таки укусил вас, необходимо в кратчайшие сроки обратиться на прием к врачу за квалифицированной медицинской помощью. Обязательно сообщите врачу, где и когда произошло присасывание клеща.

В случае отсутствия такой возможности, необходимо самостоятельно удалить клеща с поверхности кожи, при этом очень важно не повредить его. Удаленного клеща следует поместить в небольшую герметично закрывающуюся емкость с небольшим кусочком чуть влажной ваты или салфетки и направлять в лабораторию. Банку с клещом помещают в холодильник при невозможности ее транспортировки в лабораторию сразу после удаления клеща. В течение двух дней клеща надо отвезти в лабораторию для исследования на наличие клещевых инфекций. В случае изменения состояния здоровья в течение трех недель после укуса (повышение температуры тела, появление слабости, тошнота, головная боль, зуд и покраснение на месте «укуса» клеща, чувство разбитости и ломоты в теле), необходимо обратиться за медицинской помощью.

Не забывайте и о противопожарной безопасности. Будьте внимательны, не оставляйте костер без присмотра. Уходя, аккуратно потушите костер. Не курите в лесу. Помните, что разводить костры и ставить палатки можно только в специально подготовленных и обозначенных местах.

Убирайте за собой мусор. Все, что Вы смогли принести с собой в лес, Вы сможете и унести обратно. Если Вы сами позаботитесь об утилизации образовавшегося мусора, Вы поможете сохранить нашу природу!