

Роспотребнадзор информирует:

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники.

С приближением майских праздников Роспотребнадзор напоминает гражданам о важности сохранения здоровья во время отдыха.

В теплое время года продукты портятся быстрее и становятся благоприятной средой для болезнетворных микробов. Роспотребнадзор не рекомендует покупать мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

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.

При приготовлении пищи важно использовать разные кухонные ножи и разделочные доски для сырых и готовых продуктов. Пикники требуют особого внимания: откажитесь от молочных и кондитерских изделий, а также скоропортящихся продуктов - все они служат питательной средой для размножения болезнетворных микробов, продукты следует хранить в сумках-холодильниках. Все продукты должны быть упакованы в пищевую пленку или герметичные контейнеры. Не забывайте мыть руки перед приготовлением и перед приемом пищи, а овощи и фрукты следует обмывать только бутилированной или кипяченой водой.

Сезон активности клещей в России длится с апреля по октябрь. Клещи могут обитать не только в лесу, но и в городских парках. Чтобы избежать укусов, необходимо носить закрытую одежду и использовать репелленты. Поддерживайте регулярный осмотр себя и близких каждые 15-20 минут во время прогулок. Если вы обнаружили клеща, аккуратно удалите его и отнесите в лабораторию для анализа. Инкубационный период после укуса может достигать до четырех недель, поэтому важно следить за состоянием здоровья и при необходимости обращаться 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 сможете сохранить нашу природу!

Не оставляйте без внимания детей, которые в силу своей активности и любопытности имеют наиболее высокий риск заражения инфекционными заболеваниями.

Если вы почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением и немедленно обращайтесь к врачу.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет сделать майские праздники безопасными и приятными!

Специалист-эксперт Ковалева С.В.