

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЫХУ НА ПРИРОДЕ В МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

С наступлением майских праздников большинство людей традиционно отправляются на природу. Специалисты Управления Роспотребнадзора по Костромской области рекомендует придерживаться нескольких простых, но очень важных правил, чтобы избежать неблагоприятных последствий:

- Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом, все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.
- Приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты необходимо в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки). При покупке продуктов необходимо обращать внимание на дату изготовления и сроки годности, соблюдение температурных режимов хранения и реализации, рекомендованных изготовителем, целостность упаковки;
- Мясо для шашлыка следует покупать накануне праздника. Помните, что мясо обязательно должно быть свежим. Если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка - мариновать мясо необходимо до выезда на природу. Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Не следует мясо, и пережаривать, ведь в таком случае, вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ;
- Для транспортировки маринованного мяса желательно использовать термоконтейнеры или термосумки с аккумуляторами льда для поддержания оптимальной температуры хранения скоропортящейся продукции;
- Не рекомендуется готовить на природе салаты с добавлением майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Овощи необходимо помыть заранее дома, зелень следует особо тщательно промывать проточной водой;
- Избегайте контакта сырых продуктов с готовыми. Готовая пища при соприкосновении с сырыми продуктами может быть загрязнена. Учитывайте это при приготовлении, а также хранении пищи;
- Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья;
- Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом или другими средствами (дезинфицирующими). Тщательно мойте руки после сырого мяса и рыбы;
- Актуально взять с собой влажные дезинфицирующие салфетки;

При употреблении алкогольной продукции необходимо помнить, что чрезмерное ее употребление наносит вред здоровью, алкоголь противопоказан детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями центральной нервной системы, почек, печени и других органов пищеварения. Не рекомендуется употреблять алкогольную продукцию на голодный желудок, смешивать разные виды напитков.

Необходимо помнить на природе о риске и опасности присасывания клещей. Выбирайте площадки с короткой травой. Будьте внимательны и захватите с собой репелленты, отпугивающие насекомых. После возвращения с природы необходимо произвести осмотр кожных покровов на предмет возможного присасывания клеща. В случае обнаружения присасывания клеща необходимо обратиться в медицинскую организацию.