

## Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники



Перед началом длинных майских праздников, когда открывается сезон пикников, Филиал ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в городе Катав-Ивановске рекомендует придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от праздников не были омрачены неприятностями со здоровьем, и тогда можно наслаждаться отдыхом в полной мере. Если вы собрались на природу, то необходимо:

- определиться с продуктами, которые возьмете с собой. Не следует перегружать свой организм огромным количеством разнообразной еды;
- если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка, помните: мясо должно быть обязательно свежим и мариновать мясо необходимо накануне выезда на природу. Особое внимание необходимо уделить степени готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Но не следует мясо и пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ;
- для нарезки овощей используйте чистый инвентарь (ножи, доски) и имейте запас одноразовой посуды;
- 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;
- не следует употреблять скоропортящиеся продукты питания. Пикник не место для сложных закусок с майонезом, консервов, которые не продержатся 3-4 часа на природе. Такая пища может спровоцировать пищевое отравление. Уместны на природе будут овощные закуски, блюда, приготовленные на мангале, гриле и шампурах, которые тут же съедаются. В качестве десертов не используйте жирные кремовые пирожные, арбузы и послабляющие фрукты;
- перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике. Если же переносного холодильника у вас нет, придется выбирать только те продукты, которые не портятся в жару и смогут выдержать транспортировку. Если предстоит длительная поездка на большое расстояние, сразу откажитесь от мягких сыров, молочных продуктов, вареных колбас. Лучше возьмите свежих или отварных овощей, маринованных продуктов, свежих фруктов. Не забудьте растительное масло, которым можно заправлять овощи. Кстати, очень многие берут на пикник изделия из песочного теста;
- пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов;
- для питьевых целей от жажды лучше использовать питьевую бутилированную воду. Запивать шашлык сладкими газированными напитками вредно - такие напитки после шашлыка обеспечивают вздутие живота и несварение. 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. Не нужно торопиться во время приема пищи и стараться съесть как можно больше за наименьшее количество времени. Медленно пережевывайте пищу, смакуя каждый кусочек, заедайте мясо овощами и большим количеством зелени. Зеленая подушка из укропа, кинзы, базилика, петрушки помогут хорошему пищеварению. Лучше всего зелень предварительно вымыть дома под проточной водой, почистить, нарезать и упаковать все по отдельности;
- вся еда 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 пленку;
- очень важны соблюдения правил гигиены и их необходимо соблюдать постоянно - всегда мыть руки как перед приготовлением, так и перед приемом пищи и необходимо это делать с мылом. Мытье рук и овощей, фруктов желательнее производить из бутылей с бутилированной водой. Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья;
- отдых на природе - занятие активное, в паузах между приемами пищи играйте в активные игры, танцуйте, просто гуляйте, чтобы не допустить переедания;
- алкогольная ловушка - помните, что алкогольные напитки можно приобретать только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на их реализацию, исключите приобретение алкогольных напитков через Интернет или с рук. Каждый знает о вреде передозировки алкоголя, а также о тяжелом похмелье на следующий день. При этом повышается риск гипертонии, стенокардии, и общей интоксикации организма. Но коварство алкоголя не только в этом: крепкий алкоголь с холодной газировкой – серьезный удар по поджелудочной железе, что может вызвать приступ панкреатита. Во время подготовки к пикнику также важно не забыть о таких вещах, как аптечка;
- за долгую зиму все истосковались по солнцу, поэтому ловим каждый его лучик. Но на весеннем солнце также легко обгореть, как и во время поездки на море жарким летом. Пользуйтесь солнцезащитными кремами с, надевайте головной убор, подумайте также и о солнечных очках;

- при нахождении на природе не стоит забывать и о способах профилактики клещевых инфекций. Одна из самых опасных инфекций - энцефалит (воспаление головного мозга) и боррелиоз (или болезнь Лайма). Так как активность клещей на территории России длится с апреля по октябрь, клещи поджидают своих «жертв», сидя в траве, поэтому выбирайте одежду, закрывающую ноги и руки. Рекомендуется носить однотонную и светлую одежду; брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть одежды - в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; на голову надевать капюшон или заправлять волосы под косынку, шапку. Особое внимание необходимо уделять осмотрам. 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 Вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах (или других сорванных растениях);

Кроме того, перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей, но помните, что применять средства необходимо в соответствии с прилагаемой инструкцией.

Если клещ присосался необходимо в максимально короткие сроки обратиться в медицинское учреждение для удаления и проведения исследования клеща на наличие клещевых инфекций, с целью определения дальнейшей тактики лечения и экстренной профилактики. При появлении первых признаков заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу.

- по окончании пикника не забудьте убрать за собой весь мусор и выбросить его в мусорный контейнер по дороге. Обязательно погасите костер, затушите все угольки! Словом, приведите все на природе в первоначальный вид.

Помните, придерживаясь вышеперечисленных правил, вы оберегаете себя и своих близких от опасных инфекционных заболеваний. Желаем вам удачно провести майские праздники, чтобы каждый шаг на природе был исключительно с пользой для здоровья!