

Рекомендации по отдыху в майские праздники

Майские праздники - традиционное время для отдыха. Большинство людей стараются провести праздничные дни подальше от городской суеты, поближе к природе и свежему воздуху.

В текущем году с учетом сложившейся обстановки, связанной с пандемией новой коронавирусной инфекции (COVID– 19), в период майских праздников Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует воздержаться от поездок в другие регионы страны, не посещать места массового скопления людей.

В то же время в эти дни не исключаются семейные застолья с приготовлением праздничных блюд. Однако из-за нарушения правил гигиены, употребления жирной, калорийной пищи, злоупотребления алкоголем могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Чтобы избежать неприятных последствий, внимательно относитесь к вопросу закупки и транспортирования продуктов питания. Количество продуктов необходимо рассчитывать исходя из числа членов семьи и продолжительности отдыха.

Продукты приобретайте в местах организованной торговли (магазины, рынки, ярмарки). Обратите внимание на условия реализации продукции: соблюдение правил гигиены продавцом, содержание рабочего места, условия хранения пищевых продуктов. При закупке обращайте на дату изготовления, срок годности и условия хранения.

Не покупайте скоропортящиеся продукты, если они хранились без охлаждения; пищевые продукты без маркировки и документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность, в местах несанкционированной торговли, а также у лиц, не соблюдающих правила личной гигиены - осуществляющих торговлю без масок, перчаток.

После вскрытия упаковки продукты готовые к употреблению, должны быть

использованы немедленно. Готовьте по мере необходимости, не оставляйте приготовленную пищу при температуре окружающей среды более чем на 2 часа, не допускайте хранения пищевых продуктов на солнце.

При приготовлении блюд необходимо использовать кухонные принадлежности отдельные для сырых продуктов и готовых блюд, а также продуктов, употребляемых без термической обработки. Используйте только чистую посуду для сервировки. Следите за чистотой рук, часто мойте руки с мылом.

Помните, что вода жизненно важна для метаболизма и нормального функционирования организма, обязательно пейте достаточное количество питьевой воды, безалкогольных напитков.

Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм, отравлений и смертельных исходов. Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от него одинаков. Не злоупотребляйте алкоголем!

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, в случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.