

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

Майские праздники- период пикников и отдыха на природе.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует соблюдать простые правила и помнить про меры предосторожности.

Собираясь на природу, обратите внимание на одежду: с целью профилактики присасывания клещей отдавайте предпочтение одежде, закрывающей руки и ноги, запаситесь репеллентами от клещей или заранее обработайте ими вещи.

Продукты для пикника всегда приобретайте в местах организованной торговли (магазины, рынки, ярмарки). Не приобретайте продукцию домашнего приготовления, у незнакомых лиц, без маркировки и документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность.

Приобретайте свежие продукты питания в пределах сроков годности, бутилированную питьевую воду, посуду одноразового использования.

Для переноса и хранения скоропортящихся продуктов используйте сумку-холодильник.

Употребление пищевой продукции собственного изготовления должно осуществляться в течении двух часов с момента прибытия на природу; при нахождении более 2-х часов необходимо обеспечить запас нескоропортящегося продовольственного сырья и продуктов питания.

На пикники не рекомендуется брать с собой молочные и сырые маринованные продукты, яйца, копчености и кондитерские изделия с кремом.

Важно, чтобы вся продукция (до, во время или после приготовления) была защищена от проникновения насекомых, грызунов и других животных - переносчиков различных инфекционных заболеваний. Обязательно закрывайте пищу в герметичные пластиковые контейнеры или заверните в пищевую пленку.

Для приготовления горячих мясных, рыбных блюд на мангале необходимо взять с собой на природу мясные/рыбные полуфабрикаты домашнего или промышленного изготовления.

Жарить шашлык необходимо перед употреблением. Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Овощи и фрукты необходимо помыть.

Рекомендуется употреблять большое количество питьевой воды и другие негазированные напитки (морсы, чай, компоты и др). Избегать или свести к минимуму употребление алкогольных энергетических напитков, сладкой газированной воды.

Не забывайте про соблюдение правил личной гигиены! Всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. Для обработки рук используйте антисептик и антибактериальные влажные салфетки. Для мытья рук, как и для питья, используйте бутилированную воду. Ни в коем случае нельзя пить воду из непроверенных источников!

Также после еды рекомендуется не сидеть, а погулять, поиграть в активные игры.

После того как пикник подойдет к концу, не забудьте все убрать за собой.

После возвращения необходимо произвести осмотр кожных покровов на предмет возможного присасывания клеща. В случае обнаружения его присасывания обратиться в

лечебное учреждение.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области поздравляет всех с наступающими майскими праздниками!

