Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

Майские праздники - традиционное время для отдыха за городом, для пикников. Большинство людей стараются провести выходные подальше от городской суеты, поближе к природе и свежему воздуху. Однако из-за нарушения правил гигиены, специфического питания и легкомысленного поведения часто возникают проблемы со здоровьем.

Следите за чистотой рук, не забывайте о влажных салфетках. Используйте только чистую посуду для сервировки.

Выбирайте для пикника пищевые продукты, не требующие особых условий хранения. Чтобы не ошибиться с выбором мяса для приготовления шашлыка, нужно придерживаться некоторых правил.

Очень важно, чтобы мясо для шашлыка было свежим. Обращайте внимание на внешний вид мяса: свежее охлажденное мясо - сухое. Цвет должен быть равномерным, с глянцевым блеском. На мясе не должно быть слизи, крови, жидкости. Поверхность слегка увлажнена, не липкая, а мясной сок прозрачный. Очень важным показателем свежести является консистенция мяса: свежее мясо плотное, упругое и ровное. Цвет свежего мяса на срезе: свинина должна быть розового цвета, а говядина и баранина — красного.

Не экономьте время и не покупайте уже замаринованное мясо для шашлыка: во -первых, нельзя определить состав маринада, а во - вторых, нельзя правильно оценить качество мяса. В маринад могут быть добавлены усилители вкуса, консерванты и другие пищевые добавки.

Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Однако не следует мясо пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ.

При участии в подвижных играх на свежем воздухе возрастает потребность в жидкости. Помните, что вода жизненно важна для метаболизма и нормального функционирования организма. Обязательно возьмите с собой достаточное количество питьевой воды, безалкогольных напитков.

Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм и смертельных исходов. Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо. Сознательный человек должен понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма. Лучше всего отказаться от употребления алкоголя, в том числе и слабого. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от этого одинаков.

Май - период наибольшей активности клещей. Поэтому, в первую очередь, при выходе в лес, при выезде на дачу необходимо позаботиться о плотной закрытой одежде и отпугивающих клещей репеллентах.

Соблюдайте правила поведения на природе:

- регулярно (каждые 2 часа) проводите само- и взаимоосмотры;

- не садитесь и не ложитесь на траву;

- после возвращения из леса или перед ночевкой следует снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду;

- не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи;

- осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них приценившихся и присосавшихся клещей.