

Рекомендации по отдыху на природе

Лето - традиционное время для отдыха возле водоемов. Однако из-за нарушения правил гигиены, специфического питания и легкомысленного поведения часто возникают проблемы со здоровьем.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует придерживаться несколько правил, чтобы впечатления от отдыха не были омрачены неприятностями, связанными со здоровьем.

Внимательно отнестись к вопросу закупки и транспортирования продуктов питания. Количество продуктов необходимо рассчитывать исходя из числа отдыхающих и продолжительности отдыха.

Отдавайте предпочтение пищевым продуктам, не требующим особых условий хранения. При закупке обращайте внимание на дату изготовления, срок годности и условия хранения, внимательно изучите состав пищевого продукта. После вскрытия упаковки продукты готовые к употреблению, должны быть использованы немедленно. Используйте только чистую посуду для сервировки. Не оставляйте приготовленную пищу при температуре окружающей среды более чем на 2 часа, не допускайте хранение пищевых продуктов на солнце.

Не следует употреблять готовую продукцию, реализуемую предприятиями торговли и общественного питания, которые пренебрегают правилами гигиены (в случае неудовлетворительного содержания рабочего места, отсутствия санитарной одежды у продавца, хранения скоропортящейся продукции вне холодильного оборудования).

Не приобретайте и не употребляйте продукты питания, реализуемые гражданами при разносной торговле на пляжах, в местах несанкционированной торговли. Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания. Одной из причин гибели на воде является купание после обильного приема пищи.

Следите за чистотой рук, чаще мойте, в том числе после посещения туалета. Не

забывайте о влажных салфетках, возьмите с собой дезинфицирующие салфетки.

Вода жизненно важна для метаболизма и нормального функционирования организма. Обязательно употребляйте достаточное количество питьевой воды, безалкогольных напитков.

Алкоголь - одна из главных причин отравлений, падений, тяжелых травм и гибели на воде. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от этого одинаков.

Купание в нетрезвом состоянии смертельно опасно, употребление даже слабоалкогольных напитков не позволяет адекватно оценить собственные силы, гибель людей в нетрезвом состоянии происходит из-за ударов о воду, судорог от переохлаждения, внезапной потери сил вдали от берега, нарушений работы сердечнососудистой системы.