

Как отдохнуть на природе и не навредить здоровью?

Перед началом майских праздников, а также летнего сезона, когда многие отправятся на пикники, выедут на природу, рекомендуем придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от отдыха на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

Отправляясь на природу, следует помнить, что перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, блюда с использованием сырых и вареных яиц, салаты (в первую очередь, заправленные майонезом или сметаной), пирожные и торты с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микроорганизмов.

Пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие пищевые продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов. Если покупаемая вами продукция должна храниться при определенных температурных режимах, которые должны быть отражены на этикетке, но вы видите, что эти требования не выполняются, то от приобретения такого пищевого продукта следует отказаться.

Для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых пищевых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда – до, во время и после самого приема пищи - 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 плёнку.

Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. Помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии погибают лишь при 70-75 градусах. Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями: обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой. Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

Нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу.

При пребывании на природе не стоит забывать и о способах профилактики против клещевых инфекций и от нападения кровососущих комаров, мошек и мокрецов. Переносчиками клещевых инфекций являются иксодовые клещи. На территории Беларуси они активны весь теплый период (с марта по ноябрь месяц). Клещи обычные обитатели леса. Поэтому чтобы обезопасить себя от укуса клеща необходимо соблюдать следующие правила:

При посещении лесных массивов:

- надеть одежду, максимально закрывающую тело, головной убор;
- обработать одежду перед надеванием репеллентами (от клещей и насекомых);
- если берёте собаку, оденьте ошейник от клещей;
- проводите каждый час осмотры себя и попутчиков, обращая внимание на швы, карманы, складки одежды;
- избегайте зарослей высокой травы и кустарника;
- пикники, привалы устраивайте на солнечных и расчищенных полянах;
- выходя из леса осмотрите одежду, стряхните ее, осмотрите своих животных.

Присосавшегося клеща следует немедленно удалить в лесу или дома. Обработать место йодом. И в ближайшие сутки обратиться по месту жительства (или места пребывания) в поликлинику к участковому терапевту для назначения профилактического лечения.

Выполняя столь несложные правила, можно надежно защитить себя от нападения кровососущих членистоногих!

Приятного отдыха!