О профилактике заболеваний в майские праздники

В целях предупреждения пищевых отравлений, в период проведения майских праздников, Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует:

- воздержатся от приобретения и употребления сомнительных продуктов питания, с поврежденной упаковкой, реализуемых с нарушением температурного режима, а также без товарно-сопроводительной документации, обеспечивающей прослеживаемость данной продукции;

- не следует употреблять готовую продукцию, в том числе в местах проведения уличных гуляний или других массовых мероприятий, реализуемую предприятиями торговли и общественного питания, которые пренебрегают правилами гигиены (содержание рабочего места, наличие санитарной одежды у продавца, соблюдение условий хранения продукции);

- избегайте приобретения продуктов питания в местах несанкционированной торговли;

- при приобретении пищевых продуктов обращайте внимание на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, внимательно изучите состав пищевого продукта;

- не собирайте дикорастущие ягоды и фрукты в лесополосах, парках, придомовых территориях и т.д., не покупайте их на рынках, в местах несанкционированной торговли, в том числе вдоль автотрасс;

- оберегайте детей от употребления дикорастущих ягод и фруктов;

- не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие ягоды и фрукты, в съедобности которых вы не уверены;

- перед употреблением в пищу тщательно вымойте овощи, фрукты и ягоды под проточной водой;

- при приготовлении пищевых продуктов на костре, убедитесь в достаточности их прожарки;

- соблюдайте температурный режим при хранении пищевых продуктов, не храните пищевые продукты на открытых солнечных лучах.

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

Наступление жары несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов такие как солнечные и тепловые удары.

Солнечный удар наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову.

Признаками теплового и солнечного удара являются: вялость, разбитость, тошнота, головокружение, судороги, обмороки.

Тепловым и солнечным ударам наиболее подвержены дети, подростки, пожилые люди, а также люди, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У данной категории лиц по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма - процессы, направленные на поддержание стабильной температуры организма.

В целях предотвращения теплового и солнечного ударов рекомендуется:

• при выезде на природу брать с собой головной убор, питьевую воду, зонтик.

• загорать лучше в утренние и послеобеденные часы, желательно под зонтиком.

• не заниматься физическими упражнениями под палящим солнцем;

• отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму:

• ограничить прием алкоголя т.к. в жару алкоголь нарушает

терморегуляцию организма и ускоряет наступление теплового удара. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.