

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

С наступлением майских праздников приходит период пикников и отдыха на природе. Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует соблюдать простые правила и помнить про меры предосторожности.

Для подготовки к выезду на природу необходимо приобрести 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;

Лучше не брать на пикник молочные и маринованные продукты, копчености, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Овощи и фрукты необходимо помыть дома.

Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Необходимо закрывать пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или в пищевую пленку: вся еда до, во время и после самого приема пищи должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных.

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

Не покупайте мясо и другие продукты неизвестного происхождения в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Приготовление горячих мясных, рыбных блюд на природе необходимо осуществлять на углях/открытом огне под постоянным контролем степени прожаренности, что оценивается по истеканию прозрачного мясного сока при прокалывании толщи куска мясного (рыбного) полуфабриката; осуществлять жарку шашлыка непосредственно перед употреблением.

Помните о правилах личной гигиены:

– мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, если такой возможности нет, для обработки рук используйте антисептик и антибактериальные влажные салфетки;

– не берите воду из водоема, не используйте ее для приготовления блюд;

– если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а сразу обратитесь к врачу.

Необходимо помнить на природе о риске и опасности присасывания клещей. Будьте внимательны и захватите с собой защитные крема, отпугивающие насекомых и паукообразных. Также необходимо одеться соответствующим образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Рекомендуется носить однотонную и светлую

одежду; брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть одежды - в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; ворот рубашки и брюки должны иметь плотную застежку, под которую не может проползти клещ; на голову надевать капюшон, пришитый к рубашке, куртке или заправлять волосы под косынку, шапку. После возвращения с природы необходимо произвести осмотр кожных покровов на предмет возможного присасывания клеща. В случае обнаружения его присасывания обратиться в лечебное учреждение.

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

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