

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

Майские праздники - традиционное время для отдыха на пикниках. 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.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует придерживаться несколько правил, чтобы впечатления от отдыха на природе 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 на дату изготовления, срок годности и условия хранения. После вскрытия упаковки продукты готовые к употреблению, должны быть использованы немедленно.

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. 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.

Готовьте по мере необходимости, не оставляйте приготовленную пищу при температуре окружающей среды более чем на 2 часа, не допускайте хранение пищевых продуктов на солнце. Не употребляйте в пищу недожаренный шашлык, он может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Однако не следует мясо пережаривать, ведь в таком случае увеличивается количество вредных канцерогенных веществ.

При приготовлении блюд необходимо использовать кухонные принадлежности отдельные для сырых продуктов и готовых блюд, а также продуктов, употребляемых без термической обработки. Используйте только чистую посуду для сервировки. Следите за чистотой рук, не забывайте о влажных салфетках.

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. Неважно, какой крепости алкогольный напиток употребляет человек, вред здоровью от него 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.

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 прицепившихся и присосавшихся клещей.

Хорошего и безопасного отдыха!