

С наступлением аномально теплых деньков многие жители и гости Республики Алтай планируют провести праздничные дни на природе. Отдых за городом всегда сопряжен с риском для здоровья. Как правило, с наступлением теплого времени года увеличивается количество заболевших острыми кишечными и клещевыми инфекциями. Часто причиной заболевания является элементарное несоблюдение правил личной гигиены. Предлагаем жителям и гостям региона некоторые несложные правила, необходимые для соблюдения во время отдыха на природе.

Доставка и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике. Приобретайте пищевые продукты в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

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

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 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.

При жарке мяса на огне, рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира.

Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампура, а для

отпуска - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением.

И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают 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, мойте руки, желательно с антибактериальным мылом. Всегда мойте руки перед приготовлением пищи или перед приемом пищи. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной водой.

При пребывании за городом, не стоит забывать и о способах профилактики против клещевых инфекций. В настоящее время в Республике Алтай пик активности клещей и каждый из них потенциально опасен, потому что инфицированность клещей разными возбудителями в Республике Алтай выше, чем на многих других территориях России. Перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей. Испытания, проведенные специалистами Роспотребнадзора по Республике Алтай, показали, что быструю гибель клещей вызывают «Гардекс», «ДЭТА», «Тайга», «Пикник». Аэрозоли наносятся на одежду и обувь. Действуйте по инструкции, которая есть на каждом флаконе.

Особое внимание необходимо уделять осмотрам. Во время пребывания на природе, чтобы снять клеща, пока он не присосался, осматривать себя и детей необходимо каждые 15-20 минут. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед заходом в дом. Клещи могут быть не только на Вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах (или других сорванных растениях).

Кроме этого, отправляясь на пикник, продумайте программу пребывания на природе, заранее. Главный повод собраться на пикник: отвлечься от городской суеты и шума, поэтому в качестве развлечений подходят различные виды спортивных игр, чтение книг,

рисование и даже йога. Для начала поговорим о спортивных играх. Как мы уже писали выше, бадминтон, игры в мяч, летающую тарелку, твистер сделают Ваш отдых ярким и интересным.

Обязательно соберите весь мусор после себя, ведь после вас на этом месте захочет отдохнуть кто-нибудь еще. Если каждый будет убирать за собой, то везде будет чисто.

Подготовка к пикнику – мероприятие ответственное и от этого в большей мере зависит результат отдыха на природе и Ваше здоровье.