

В этом году весна не баловала жителей нашей республики, да и всей Сибири тёплой погодой, поэтому в связи с приходом долгожданного тепла многие планируют отдохнуть на природе в майские праздники. На что следует обращать внимание в предстоящие праздничные дни?

В первую очередь необходимо соблюдать меры предосторожности по профилактике укусов клещей и пищевых отравлений. Сезон клещей в этом году открыт 15 марта, на прошедшей неделе по поводу укуса клеща в медучреждения обратились 37 человек, а всего с начала сезона - 164 человека, из них 73 ребёнка. Так же за прошедшую неделю зарегистрировано 27 случаев острых кишечных инфекций, в том числе 24 - среди детей.

Большое внимание стоит уделить продуктам. Перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретать в стационарных предприятиях торговли. Не следует покупать мясо и другие продукты неизвестного происхождения в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, 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: 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. Вся еда должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно поместите пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую пленку, не оставляйте на солнце. Пить нужно только кипяченую или бутилированную воду. Воду из родников, колодцев и других неизвестных и естественных водоёмов обязательно кипятить.

Так же необходимо соблюдать гигиену рук – мыть с мылом перед приготовлением пищи, перед едой и по мере загрязнения. В крайнем случае, можно обработать руки антибактериальными влажными салфетками или санитарным средством для рук. Об этом, к сожалению, часто забывают или относятся легкомысленно. Мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

Если самочувствие ухудшилось, не следует заниматься самолечением, а немедленно обращаться к врачу.

Обязательно должны быть свежие овощи, фрукты, зелень, которые лучше употреблять перед тем, как есть мясо. Они простимулируют выработку ферментов, что избавит от тяжести в желудке; свяжут большую часть жира в порции шашлыка. Клетчатка зелени ускорит переваривание мяса, а содержащиеся в овощах и фруктах органические кислоты улучшат процессы усвоения железа. Ни в коем случае не нужно есть шашлык с хлебом из обычной белой или ржаной муки. Простые углеводы увеличивают количество отложенного жира в несколько раз. Если очень хочется мучного, лучше съесть около 30 г цельнозернового хлеба. Самое главное блюдо пикника – шашлык - можно сделать полезнее, если приготовить его из нежирного мяса, например, белого куриного мяса, мяса индейки, кролика, баранины, постной свинины и говядины, рыбы. Важно употребить мясо сразу после жарки и вынимать готовую пищу из сумки-холодильника лишь непосредственно перед едой. Из холодных безалкогольных напитков предпочтительней несладкие ягодные морсы, соки из фруктов с кислоткой, отвар шиповника, из алкогольных – небольшое количество сухого красного вина. Универсальное питье – чистая негазированная вода.

От чипсов, орешков, салатов с жирными соусами, большого количества кондитерских изделий, газированной и сладкой воды, других сладких напитков, пива, коньяка, водки лучше отказаться.

Многие жители, особенно зрелого, предпенсионного и пенсионного возраста в майские праздники не устраивают пикников, а «отдыхают» в садах-огородах, стараясь за этот короткий период сделать максимум работы.

Чтобы садово-огородные работы не привели на больничную койку, нагрузку нужно увеличивать постепенно, ориентироваться на своё самочувствие. При малейшем ухудшении делать перерыв и отдыхать. Стараться работать сидя на садовой скамеечке или стоя на коленях на коврик или в специальных наколенниках. Традиционная огородная поза «вниз головой» может привести к скачкам артериального давления, головокружению и перегрузке поясничного отдела позвоночника. Готовиться к физической работе следует до дачного сезона: проводить пешие прогулки в нарастающем темпе, делать суставную гимнастику, упражнения с наклонами и приседаниями. Необходимо правильно носить тяжести и использовать в работе специальные приспособления, облегчающие труд и снижающие нагрузки. Избегать открытого солнца. Если есть хронические болезни и назначен приём лекарств, то не пропускать время приёма и выполнять все назначения врача. Осторожно с алкоголем как средством снятия усталости и празднования открытия дачного сезона! Безопасной дозы не существует, особенно для возрастного и уставшего организма.