



УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
ПО РЕСПУБЛИКЕ АЛТАЙ

БЕЗОПАСНЫЕ МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ!

Простые правила –
здоровый отдых!



ПРОФИЛАКТИКА
ИНФЕКЦИЙ



ЗАЩИТА
ОТ КЛЕЩЕЙ



ЗАЩИТА ОТ
ПЕРЕГРЕВА И СОЛНЦА



ЗАБОТА
О СЕРДЦЕ

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

- Покупайте продукты только в магазинах
- Не берите скоропортящиеся продукты
- Перевозите продукты в сумке-холодильнике
- Разделяйте сырое и готовое
- Тщательно прожаривайте мясо
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду
- Мойте руки перед едой и приготовлением пищи



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ

- Носите закрытую одежду и головной убор
- Используйте репелленты
- Каждые 15–20 минут осматривайте себя и детей
- После прогулки осмотрите одежду и тело



- ! При обнаружении клеща удалите его как можно быстрее и обратитесь к врачу.

ЗАЩИТА ОТ ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ И СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

- Носите головной убор и легкую светлую одежду
- Избегайте пребывания на солнце с 11:00 до 16:00
- Пейте больше воды
- Используйте солнцезащитные средства



ЗАБОТА О СЕРДЦЕ И СОСУДАХ

- Начинайте работу на даче постепенно
- Делайте регулярные перерывы
- Избегайте работы в жару
- Не работайте долго в наклонном положении
- Контролируйте давление и самочувствие



- ! При головокружении, слабости, боли в груди или одышке – прекратите работу и обратитесь за медицинской помощью.



ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ХОРОШЕГО ОТДЫХА!

Соблюдайте простые правила и проведите майские праздники безопасно и с пользой для себя и близких!

В преддверии майских праздников Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай напоминает жителям региона о необходимости соблюдения простых, но важных правил, позволяющих сохранить здоровье во время отдыха на природе и работы на дачных участках.

В майские праздники традиционно возрастает риск острых кишечных инфекций, клещевых инфекций, а также ухудшения самочувствия, связанного с перегревом и повышенными физическими нагрузками.

Профилактика кишечных инфекций

В теплое время года продукты питания быстрее портятся, что создает благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов. В связи с этим рекомендуется:

- приобретать продукты только в стационарных предприятиях торговли;
- избегать покупки продуктов в местах несанкционированной торговли;
- не брать на пикники скоропортящиеся продукты (молочные изделия, кремовые десерты, салаты с майонезом, сырые яйца);
- перевозить продукты в сумках-холодильниках;
- соблюдать отдельную обработку сырого и готового сырья;
- тщательно прожаривать мясо;
- использовать только бутилированную или кипяченую воду;
- мыть руки перед приготовлением и приемом пищи.

Профилактика клещевых инфекций

Республика Алтай относится к регионам с высоким риском заражения клещевыми инфекциями. Клещи обитают не только в лесах, но и на дачных участках, в парках и скверах.

Для снижения риска присасывания клещей рекомендуется:

- носить одежду, максимально закрывающую тело;
- использовать репелленты;
- проводить само- и взаимоосмотры каждые 15–20 минут;
- после посещения природы внимательно осматривать одежду и тело.

При обнаружении клеща необходимо как можно быстрее удалить его, не повреждая, и доставить в лабораторию для исследования. Также рекомендуется обратиться за медицинской помощью для решения вопроса о профилактическом лечении.

Профилактика тепловых ударов и солнечных ожогов

В период теплой погоды важно избегать перегрева организма. Для этого рекомендуется:

- носить головные уборы и легкую светлую одежду;
- ограничивать пребывание на солнце в часы его максимальной активности;
- соблюдать питьевой режим;
- использовать солнцезащитные средства.

Профилактика обострений сердечно-сосудистых заболеваний

Работа на дачных участках после зимнего периода может стать серьезной нагрузкой для организма, особенно для людей старшего возраста и имеющих хронические заболевания.

Рекомендуется:

- постепенно увеличивать физическую активность;
- делать регулярные перерывы;
- избегать работы в жаркую погоду;
- контролировать артериальное давление и общее самочувствие.

При появлении таких симптомов, как головокружение, слабость, боль в груди или одышка, необходимо прекратить физическую нагрузку и обратиться за медицинской помощью.

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай призывает жителей региона ответственно относиться к своему здоровью и здоровью близких. Соблюдение простых профилактических мер позволит провести майские праздники безопасно и с пользой.