

РЕКОМЕНДАЦИИ

по питанию, питьевому режиму, купанию, отдыху на природе в условиях жаркой погоды

При установлении жаркой погоды на территории региона, Управление Роспотребнадзора по Калужской области в целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также во избежание неблагоприятных последствий жаркой погоды, обращает внимание жителей на необходимость соблюдения рекомендаций по организации питания, питьевого режима, а также – купанию и отдыху на природе.

Летом желательно снизить в своем рационе количество копченых, жареных и жирных продуктов питания. Мясо лучше заменить рыбой и морепродуктами. Для поддержания иммунитета употребляйте фрукты и овощи.

Для обеспечения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки: чая, минеральной воды, морсов, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Купание на открытом воздухе рекомендуется проводить только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей, строго соблюдая правила организации купания.

Запасаясь продуктами питания для отдыха на природе нужно обращать внимание на сроки годности продукции, дату изготовления, на соблюдение температурных режимов при хранении продукции в торговом зале. Приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты необходимо в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки). Нежелательно брать с собой скоропортящиеся продукты.

Практически ни один пикник не обходится без приготовления шашлыка из мяса, птицы или рыбы. Если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка – мариновать мясо или птицу необходимо до выезда на природу. Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Не следует мясо и пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ. Для детей шашлык из мяса свинины или говядины – это очень тяжелый продукт, который лучше заменить курицей, рыбой или индейкой.

Для транспортировки маринованного мяса желательно использовать термоконтейнеры или термосумки с аккумуляторами льда для поддержания оптимальной температуры хранения скоропортящейся продукции.

Из овощей обычно на пикник берут помидоры, огурцы, капусту, редис, лук. Овощи необходимо помыть дома. Не забудьте взять с собой нож и доску для нарезки. Используйте чистый инвентарь и имейте одноразовую посуду.

Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья.

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом.

Необходимо помнить на природе о риске и опасности присасывания клещей. Будьте внимательны и захватите с собой репелленты, 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, а 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.

Не оставляйте на природе без внимания детей!

После того как пикник подойдет к концу, не забудьте все убрать за собой. Обязательно потушите костер, полив его водой или присыпав землей. Мусор, оставшийся после еды, соберите в мешок и доведите до ближайшего мусорного контейнера. Ведь один оставленный пакет с отходами повлечет за собой другие, которые приведут к гибели природы.

При первых признаках пищевого отравления следует немедленно обратиться к врачу.

Самолечение опасно и может привести к тяжелым последствиям!

Управление Роспотребнадзора по Калужской области