

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЫХУ НА ПРИРОДЕ

В связи с наступлением теплого периода и ожидаемого массового выезда населения на природу, управление Роспотребнадзора по Республике Коми советует придерживаться нескольких несложных правил:



1. Не покупать мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, яйца и кондитерские изделия с кремом –они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

2. Не готовить на природе салаты с добавлением майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Все продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов.

3. Приготовление шашлыка рекомендуется осуществлять непосредственно перед употреблением. Особое внимание уделить степени готовности, недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций.

4. Соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду необходимо только бутилированной или кипяченой водой.

5. Во время пребывания на природе стоит позаботиться о профилактике клещевых инфекций – в период весеннего потепления клещи выходят на охоту. Присосавшись к телу человека, клещ может передать смертельно опасный вирус энцефалита и другие заболевания (боррелиоз). Перед отправкой на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей. Необходимо одеться соответствующим образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей, осматривайте себя и детей каждые 15-20 минут.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ:

1. В условиях устойчивой сухой и ветреной погоды не разжигайте костры. Не жгите траву, не оставляйте горящий огонь без присмотра;

2. Тщательно тушите окурки и горелые спички;

3. Не оставляйте на природе в местах отдыха непотушенные костры, спички, окурки, стеклянные бутылки и т.д.;

4. Уделяйте внимание детям, не разрешайте им играть со спичками, зажигалками и другими источниками открытого огня. Помните: детская шалость – одна из самых частых причин возникновения пожаров!

5. Во избежание проникновения клещей под одежду, не садитесь и не ложитесь на траву.

6. После возвращения из леса или пикника снимите одежду, тщательно осмотрите себя, родственников, друзей и домашних животных на предмет обнаружения клещей.

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ