# Рекомендации гражданам по питанию и отдыху на природе

Праздничные выходные на природе – приятное и полезное времяпрепровождение, при условии, что Вы правильно экипированы, помните о предосторожностях при приготовлении пищи на открытом воздухе, соблюдаете меры личной гигиены.

Бузулукский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» обращает внимание граждан, выезжающих на отдых, на рекомендации по питанию, термической обработке продуктов и поведению на природе.

**ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

Перенос и хранение скоропортящихся продуктов следует осуществлять в сумке-холодильнике. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, яйца и кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов, а в условиях плюсовой температуры – размножение патогенных микроорганизмов только ускорится.

Чтобы предохранить себя и окружающих от пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- для питья используйте кипяченую или бутилированную воду;

- овощи, фрукты, ягоды и зелень тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченой водой;

- не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня; если пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);

- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- 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 пленку;

- осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением;

- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды одноразовую посуду и столовые приборы;

- постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи.

Также необходимо соблюдать рекомендации по термической обработке продуктов. Основная цель тепловой обработки – придать пище определенные органолептические свойств, сохранить при этом ее биологическую ценность, а также уничтожить микрофлору. С гигиенической точки зрения лучший бактерицидный эффект достигается при варке, так как при этом процессе происходит более равномерное прогревание продукта. Варить мясо следует кусками массой не более 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см в течение 2 часов.

При выборе места отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство территории. Нельзя бросать и оставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

Собираясь на отдых на природу обязательно возьмите с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Нельзя пить воду из водоемов, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

В жаркую погоду потребность в энергии снижается, в связи с этим организму нужна менее калорийная пища. Следует отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер.

В целях профилактики обезвоживания организма, рекомендуется употреблять больше жидкости: минеральную воду, морс, чай, кисломолочные напитки с низким содержание жира, витаминизированные напитки. Избегать употребление газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

**БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ**

****

**ПРОФИЛАКТИКА УКУСА КЛЕЩЕЙ**

Помните о правилах поведения на природе. Защитите себя и своих детей от возможного контакта с опасными обитателями зеленой зоны – в качестве защиты от клещей могут служить: правильно подобранная одежда с плотными манжетами и капюшоном, защищающая от заползания клещей. Предпочтительна одежда светлых тонов для скорейшего обнаружения ползущего клеща. Помните: клещи обитают в высокой траве и кустарнике, попав на человека, клещ ползет всегда снизу вверх, присасывается не сразу, поэтому регулярные (каждые 15-20 минут) само- и взаимоосмотры на предмет обнаружения клеща – весьма эффективное способ избежать присасывания потенциально опасного членистоногого.

Для защиты от клещей рекомендуются противоклещевые препараты в форме аэрозоли. Перед использованием обязательно изучите информацию о способе применения:  не все средства можно наносить непосредственно на тело, большинство  препаратов предназначены для обработки одежды. Будьте предусмотрительны, соблюдайте меры предосторожности!

**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 довезите до ближайшего мусорного контейнера. Ведь один оставленный пакет с отходами повлечет за собой другие, которые приведут к загрязнению окружающей среды.**