

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

Территориальный отдел Управление Роспотребнадзора по Брянской области в г. Клинцы, Клинцовском, Гордеевском и Красногорском районах в период проведения майских праздников обращает внимание на соблюдение рекомендаций по отдыху на природе и необходимость внимательного подхода к выбору пищевых продуктов:

- Для безопасного и комфортного отдыха необходимо взять с собой одноразовую посуду и скатерть, несколько разделочных досок и ножей для разделки сырой и готовой к употреблению продукции, емкости для выкладки салатов, готовых шашлыков, хлеба, овощей, фруктов и др., салфетки сухие и влажные, бумажные полотенца, воду и антибактериальные гели для мытья и обработки рук, мусорные пакеты, аптечку с самым необходимым (йод, бинт, пластырь, средство от ожогов, адсорбенты, болеутоляющие и др.).

- Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, маринованные продукты, яйца, кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов и их употребление может стать опасным для здоровья.

- Перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике или термоконтейнере (их могут заменить обычные пластиковые бутылки с замороженной водой).

- Овощи и фрукты желателно брать с собой помытыми и просушенными, для транспортировки еды использовать закрытые контейнеры. Их можно подать и просто в нарезанном виде, и на гриле приготовить, и салат покрошить (в походных условиях его лучше заправить растительным маслом или лимонным соком).

- В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, негазированной питьевой воды, морса, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков, жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

- Желательно взять на пикник свежую зелень: укроп, петрушка, базилик, руккола - всё это идеально подойдет и как дополнение к шашлыку, и как самостоятельный перекус.

- Главное блюдо всех пикников - это шашлык. Мясо для шашлыка покупайте самостоятельно.

Приобретать мясо и другие пищевые продукты необходимо в местах организованной торговли при наличии вывески с информацией о хозяйствующем субъекте, осуществляющем торговлю.

Необходимо также обратить внимание на соблюдение условий хранения и реализации товара. При жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо.

Для детей шашлык - это очень тяжелый продукт, который лучше заменить курицей, рыбой или индейкой, запеченной в фольге. Мясо отлично прожаривается и при этом получается сочным и более легким для пищеварительной системы.

- На отдыхе на природе соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желателно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

- Если Вы хотите организовать свой отдых в лесу, убедитесь, что нет запрета на посещение лесов из-за повышенной пожароопасности. Будьте внимательны, не оставляйте костер без присмотра. Уходя, аккуратно потушите костер. Не курите в лесу. Помните, что разводить костры и ставить палатки можно только в специально подготовленных и обозначенных местах.

- Убирайте за собой мусор. Все, что Вы смогли принести с собой в лес, Вы сможете унести обратно. Если Вы сами позаботитесь об утилизации образовавшегося мусора, Вы уменьшите

нагрузку на природу. Если Вы не собираетесь уносить свой мусор с собой, сложите органические отходы (чайные пакетики, кофейную гущу, остатки пищи) в ближайший мусорный ящик.

- При пребывании на отдыхе на природе не стоит забывать и о способах профилактики против клещевых инфекций. Активность клещей на территории России длится в период с апреля по октябрь. Выбирайте одежду, закрывающую ноги и руки. Кроме того, перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей.

Будьте внимательны во время отдыха на природе.

Приятного отдыха в майские праздники!