

В майские праздники открывается сезон пикников, и, чтобы не навредить себе во время отдыха, избежать неприятных последствий для здоровья и получить удовольствие от времяпровождения на открытом воздухе, необходимо соблюдать простые правила.

Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микроорганизмов. Приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты необходимо в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки). При покупке продуктов необходимо обращать внимание на дату изготовления и сроки годности, соблюдение температурных режимов хранения и реализации, рекомендованных изготовителем, целостность упаковки.

Мясо для шашлыка следует покупать накануне праздника. Помните, что мясо обязательно должно быть свежим. Если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка, то мариновать мясо необходимо до выезда на природу. Особое внимание необходимо обратить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций.

Для транспортировки маринованного мяса желательно использовать термоконтейнеры или термосумки поддерживающие оптимальную температуру хранения скоропортящейся продукции.

Не рекомендуется готовить на природе салаты с добавлением соусов, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Овощи и зелень необходимо помыть заранее дома.

Избегайте контакта сырых продуктов с готовыми. Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья. Всегда мойте руки с мылом перед приготовлением и перед приемом пищи.

При употреблении алкогольной продукции необходимо помнить, что чрезмерное ее

употребление наносит вред здоровью. Алкоголь противопоказан детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями центральной нервной системы, почек, печени и других органов пищеварения. Не рекомендуется употреблять алкогольную продукцию на голодный желудок, смешивать разные виды напитков.

Отправляясь на природу в лес, помните, что это место обитания клещей. В целях защиты от укусов клещей используйте защитную одежду, одевайтесь в плотную одежду светлых тонов, чтобы предотвратить проникновение членистоногих под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Стоянки и ночевки в лесу устраивайте на участках, лишенных травяной растительности. Не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи. В случае обнаружения его присасывания необходимо срочно обратиться в лечебное учреждение.

Многие жители, особенно зрелого, предпенсионного и пенсионного возраста в майские праздники не устраивают пикников, а «отдыхают» в садах-огородах, стараясь за этот короткий период сделать максимум работы.

Чтобы садово-огородные работы не привели на больничную койку, нагрузку нужно увеличивать постепенно, ориентироваться на своё самочувствие. При малейшем ухудшении делать перерыв и отдыхать. Стараться работать сидя на садовой скамеечке или стоя на коленях на коврик или в специальных наколенниках. Традиционная огородная поза «вниз головой» может привести к скачкам артериального давления, головокружению и перегрузке поясничного отдела позвоночника.

Готовиться к физической работе следует до дачного сезона: проводить пешие прогулки в нарастающем темпе, делать суставную гимнастику, упражнения с наклонами и приседаниями. Необходимо правильно носить тяжести и использовать в работе специальные приспособления, облегчающие труд и снижающие нагрузки. Избегать открытого солнца. Если есть хронические болезни и назначен приём лекарств, то не пропускать время приёма и выполнять все назначения врача.

Пусть грядущие праздники оставят у вас только хорошие воспоминания!