

## **О рекомендациях как отдохнуть на природе и не навредить здоровью**

Летом многие предпочитают проводить свободное время на открытом воздухе и отправляются на пикники, прогулки по лесу или на пляж. В связи с этим Роспотребнадзор рекомендует придерживаться простых правил, чтобы впечатления от времени, проведенного на природе, не были испорчены неприятностями со здоровьем.

### **АКТУАЛЬНО!**

С учетом текущей санитарно-эпидемиологической ситуации в местах массового скопления людей необходимо носить защитные маски и соблюдать социальную дистанцию.

### **НА ПИКНИК**

Пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в сомнительных торговых точках, без сопроводительных документов.

Все скоропортящиеся продукты, которые берете с собой на пикник, необходимо держать в сумке-холодильнике.

Не рекомендуется брать с собой на пикник продукты, не подвергавшиеся термической обработке; молочные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Все продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

Для жарки шашлыков используйте готовый древесный уголь и металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 градусах. Поэтому готовьте шашлыки непосредственно перед употреблением, не оставляйте его впрок

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены.

Перед приготовлением и перед приемом пищи мойте руки с мылом либо обработайте их специальным дезинфицирующим средством. Мыть овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

### **НА ПЛЯЖ**

Самый актуальный сегодня вопрос – можно ли заразиться коронавирусом при купании? Коронавирус так не передается, но существуют и другие инфекционные возбудители, поэтому необходимо тщательно подойти к выбору места купания. Список водоемов, в которых разрешено купаться, необходимо узнавать на сайте территориального управления Роспотребнадзора.

При выборе мест отдыха также важно обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.

Не забудьте взять с собой на пляж головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Избегайте употребления алкогольных напитков на пляже, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Не рекомендуется купаться с домашними животными.

Не оставляйте после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

### **ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ**

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, и летом нужна менее калорийная пища. Поэтому необходимо 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 большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, 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.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

### **ОСТРОЖНО: КЛЕЩИ**

Отдыхая за городом, не стоит забывать о способах профилактики клещевых инфекций. Активность клещей на территории России длится в период с апреля по октябрь.

Отправляясь на природу, выбирайте одежду, плотно закрывающую ноги, руки и голову. Можно перед прогулкой обработать одежду специальным [акарицидным аэрозолем](#).

Во время пребывания на природе необходимо периодически осматривать себя и детей. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед возвращением домой. Клещи могут быть не только на вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах (или других сорванных растениях).

Если клещ все-таки присосался, его нужно снять и передать на исследование в лабораторию.

Приятного отдыха!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# КАК ОТДОХНУТЬ НА ПРИРОДЕ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

## НА ПИКНИК



- Пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли.
- Скоропортящиеся продукты необходимо держать в сумке-холодильнике.
- Закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.
- Готовьте шашлыки непосредственно перед употреблением, не оставляйте их впрок.
- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Мыть овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.
- Не рекомендуется брать с собой на пикник продукты, не подвергавшиеся термической обработке; молочные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом.

## НА ПЛЯЖ



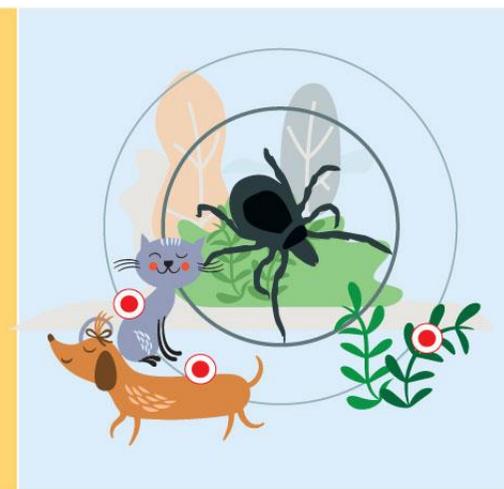
- Самый актуальный сегодня вопрос – можно ли заразиться коронавирусом при купании?
- Коронавирус так не передается, но существуют и другие инфекционные возбудители.
- Список водоемов находится на сайте территориального управления Роспотребнадзора.
- Важно обратить внимание на благоустройство пляжа, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.
- Не забудьте – головной убор, питьевую воду, полотенце, зонт.
- Избегайте употребления алкогольных напитков на пляже.
- Не оставляйте после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

## ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ



- Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, и летом нужна менее калорийная пища. Поэтому необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму.
- Рекомендуется употреблять большое количество жидкости, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.
- Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки. Резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
- Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

## ОСТОРОЖНО: КЛЕЦИ



- Активность клещей на территории России длится в период с апреля по октябрь.
- Отправляясь на природу, выбирайте одежду, плотно закрывающую ноги, руки и голову. Можно перед прогулкой обработать одежду специальным акарицидным аэрозолем.
- Во время пребывания на природе необходимо периодически осматривать себя и детей. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед возвращением домой.
- Если клещ все-таки присосался, его нужно снять и передать на исследование в лабораторию.

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)