

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. Рекомендуем придерживаться простых правил, чтобы впечатления от времени, проведенного на природе, не были испорчены неприятностями со здоровьем.

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

Пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте 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 в жару питательной средой для развития болезнетворных микробов.

Все продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и иных животных.

Для жарки шашлыков используйте готовый древесный уголь и металлические шампуры, а для еды – одноразовую посуду и столовые приборы.

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.

Выбирать место для купания необходимо с учетом актуальной информации о водоемах, в которых разрешено купание.

Отдыхать на пляже лучше в утреннее (до 12.00) и вечернее (после 16.00) время. Не забудьте взять с собой на пляж головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик.

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

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

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, и летом нужна менее калорийная пища. 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. Вместе с этим необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Отдыхая за городом, не стоит забывать о способах профилактики клещевых инфекций. 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, необходимо обратиться в лечебное учреждение для его извлечения и выполнения рекомендации врача.

Приятного отдыха!

Психолог отдела общественного здоровья
Буглак Е.И.

