

Рекомендации населению по эпидемиологически безопасному поведению на пляже

Территориальный отдел Роспотребнадзора по Бахчисарайскому району **в целях профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также сохранения чистоты пляжа, рекомендует:**

- при выборе мест отдыха необходимо 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;
- собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик;
- загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы;
- нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот;
- лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- надеть одежду из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара;
- увеличить количество потребления жидкости. Вместе с этим необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы;
- помнить, что клещи, комары, мухи являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний, поэтому необходимо использовать репелленты;
- на пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными;
- нельзя бросать и отставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места.

Если вы собираетесь устроить пикник во время отдыха, то следует соблюдать некоторые правила при выборе продуктов и их приготовлении:

- перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов;
- 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 микробов;

- для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. 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 плёнку;
- при жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира;
- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» - бактерии умирают лишь при 70-75 градусах;
- для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.
- постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной водой или кипяченой водой.

Если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу!
Приятного отдыха!