

## **О чем нужно помнить во время отдыха на природе**

Майские праздники – это традиционное время для отдыха на природе, пикников и открытия сезона шашлыков. Чтобы отдых был безопасным, следуйте рекомендациям Роспотребнадзора:

- При покупке мяса внимательно изучите состав и дату фасовки. Избегайте готовых маринадов с резким запахом и сомнительным внешним видом.
- Для перевозки мяса на природу используйте сумку-холодильник: оно должно храниться при температуре 2-6 °С.
- Во время приготовления не допускайте контакта сырого мяса с готовыми продуктами (овощами, хлебом).
- Чтобы определить, готов ли шашлык, сделайте аккуратные надрезы на мясе. Если из мяса выделяется прозрачный сок – шашлык хорошо прожарился. Если сок розоватый – мясо пока не готово. Помните, что недожаренное мясо может быть причиной кишечных инфекций! Хорошие угли обеспечивают прожарку за 15-20 минут.
- Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки перед едой и тщательно промывайте овощи и зелень.
- Если остался готовый шашлык, остудите его, нарежьте на небольшие кусочки, упакуйте в герметичную тару и уберите в холодильник. Хранить можно до 36 часов.
- При покупке готового шашлыка на улице проверьте наличие у продавца информации, предназначенной для потребителя, а также присмотритесь к санитарному состоянию торговой точки: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения мяса и прочих ингредиентов.

И конечно, находясь на природе в сезон активности клещей, каждый человек должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей, особенно обращать внимание на швы и воротник, где могут спрятаться клещи.

Осматривать домашних животных каждый раз после прогулок на природе или после пребывания на придомовой территории.

В случае обнаружения на теле присосавшегося клеща принять немедленно меры по его удалению.

Удаление присосавшегося клеща необходимо проводить в медицинской организации: в поликлинике по месту жительства, в приемном покое больницы, в травматологическом пункте, в амбулатории, в фельдшерском пункте.

Снятого клеща нужно доставить на исследование в лабораторию медицинской организации.

Если Вам не удалось сдать клещей для анализа в них возбудителей или при отрицательных результатах анализа, и в течение месяца после присасывания клещей Вы почувствовали изменения в самочувствии, отметили повышение температуры, увеличивающееся красное пятно на месте присасывания, то необходимо незамедлительно обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клещей

Следуя этим рекомендациям, вы сможете насладиться шашлыками на майских праздниках и сохранить здоровье своих близких!



Управление  
Роспотребнадзора по  
Костромской области

## Как защититься от клеща

**Одевайся правильно**



СВЕТЛАЯ РУБАШКА С ДЛИННЫМИ  
РУКАВАМИ, ЗАПРАВЛЕННАЯ В БРЮКИ,  
БРЮКИ ЗАПРАВЛЕННЫЕ В НОСКИ

**Не сиди на траве.**



ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ МЕСТ С  
ВЫСОКОЙ ТРАВой. ХОДИ ПО ЦЕНТРУ  
ТРОПЫ ИЛИ ДОРОЖКИ

**Используй средства защиты  
от насекомых**



**Постоянно осматривай себя на наличие насекомых, попроси помощи у товарища.  
Помоги ему тоже. Внимательно осмотри свою одежду, рюкзак и другие вещи**