

## **Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники**

Жители в майские праздники стараются выехать на природу, выйти на садовые участки, чтобы насладиться весенним солнцем и общением с близкими людьми. Чтобы отдых на природе не оставил неприятных впечатлений, предлагаем обратить внимание на важные моменты .

### **Профилактика клещевого вирусного энцефалита и других инфекций, передающихся клещами**

В Судиславском районе отмечается характерный весенний подъем клещевой активности. С начала сезона в медицинскую организацию на 27апреля обратилось 37 человек, пострадавших от укусов клещами, в т.ч. 7 детей, наибольшее количество пострадавших, где произошло нападение клеща-это территории приусадебных участков. Находясь на отдыхе, не стоит забывать о мерах профилактики клещевых инфекций. Выбирайте одежду, закрывающую ноги и руки. Кроме того, перед тем, как отправиться в лес или на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей.

Особое внимание необходимо уделять осмотрам. Во время пребывания на природе необходимо осматривать себя и детей каждые 15-20 минут. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед заходом в дом. Клещи могут быть не только на Вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), на домашних животных, которых берете с собой в лес, на цветах (или других сорванных растениях).В случае укуса клеща необходимо немедленно обратиться в медицинскую организацию. Снятого клеща нужно доставить на исследование в лабораторию..

### **Информация по сохранению здоровья в праздники**

Вода на природе - предмет первой необходимости. Пить, мыть руки и продукты питания можно только водой гарантированного качества (бутилированной либо кипяченой). Возьмите с собой достаточное количество воды. Свежие фрукты, овощи и зелень требуют для качественной промывки большого количества проточной воды - вымойте их заранее дома.

Выбирайте для пикника продукты, которые без особых проблем можно хранить на открытом воздухе. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, маринованные продукты, яйца, кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов и их употребление может стать опасным для здоровья. Выбирайте только свежие, качественные продукты. При покупке обращайте внимание на дату производства, сроки годности, условия хранения, сведения об изготовителе.Обращайте внимание на качество приготовления мясных и рыбных продуктов. Непрожаренное мясо, курица или рыба могут привести к печальным последствиям: от проблем с пищеварением до тяжёлого инфекционного заболевания.

Для безопасного и комфортного отдыха необходимо взять с собой одноразовую посуду и скатерть, несколько разделочных досок и ножей для разделки сырой и готовой к употреблению продукции, емкости для выкладки салатов, готовых шашлыков, хлеба, овощей, фруктов и др., салфетки сухие и влажные, бумажные полотенца, воду и антибактериальные гели для мытья и обработки рук и прочее.

Обязательно поместите продукты в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую пленку. Вся еда должна быть надежно защищена от насекомых, грызунов и других животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов.

**Будьте здоровы!**