

# Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

На что стоит обратить внимание в первую очередь.

Отдых рекомендуется организовывать в специально оборудованных зонах отдыха либо местах, удаленных от транспортных магистралей, промышленных предприятий и свалок отходов производства и потребления.

Во время отдыха на природе стоит соблюдать простые меры предосторожности, чтобы сохранить здоровье:

- не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, без сопроводительных документов;
- переносите и храните скоропортящиеся продукты в сумке-холодильнике;
- не берите с собой на пикник молочные продукты, копчености, маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов;
- мойте овощи и фрукты только бутилированной или кипяченой водой;
- для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи;
- следите, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи);
- мойте овощи и фрукты только бутилированной или кипяченой водой;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду. Воду из родников, колодцев и обязательно кипятите;
- мусор, образующийся в процессе отдыха, собирайте в герметичные пакеты, чтобы потом утилизировать в специальные контейнеры.

## **Правила приготовления мяса:**

- мясо для шашлыков нарежьте небольшими кусками для качественной прожарки;
- если вы запекаете мясо, также возьмите небольшие куски, что обеспечит термическую обработку внутри куска;
- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды – одноразовую посуду и столовые приборы;
- осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением;
- помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» – бактерии погибают лишь при 70–75 градусах;
- используйте специи, которые обладают обеззараживающими свойствами (красный и черный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица).

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

Обязательно соблюдайте правила личной гигиены – мойте руки перед приготовлением и приемом пищи с мылом. Для обработки рук можно использовать антибактериальные влажные салфетки.

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

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](http://санцит.рус).