

Безопасные майские праздники!

С приходом тепла наступает традиционное время пикников на природе и отличная возможность провести время всей семьей.

Как провести мини-отпуск с пользой?

Проводите больше времени на свежем воздухе

Не сидите дома, свежий воздух и движение приносят пользу. Собирайтесь всей семьей и отправляйтесь на прогулку, в поход, в парк, катайтесь на велосипедах. Любые виды активности благоприятно сказываются на здоровье. На свежем воздухе происходит активное насыщение клеток кислородом, снижается напряжение в ЦНС, кровь начинает быстрее транспортировать питательные вещества, а в организме начинают вырабатываться гормоны, помогающие бороться со стрессом - эндорфин и серотонин.



Собираясь на шашлык или пикник, особое внимание уделите правильному хранению и обработке продуктов



Мясо лучше мариновать и готовить самостоятельно для уверенности в его свежести и безопасности. Перед приготовлением пищи не забудьте вымыть руки.

Сырое мясо, овощи и фрукты лучше положить в разные контейнеры или сумки, разделывать разными ножами на разных разделочных досках. Так риск переноса опасных микроорганизмов с сырых продуктов на свежие будет минимален.

Не используйте ёмкости от сырого мяса для готового блюда.

Обязательно следите за процессом приготовления мяса: в подгоревших участках образуются канцерогены, а недожаренное мясо увеличивает шансы заразиться гельминтами и кишечными инфекциями.

Сырую, копчёную рыбу, яйца, пирожные с собой брать не стоит. Воздержитесь от употребления алкоголя.



Овощи и фрукты необходимо вымыть заранее под проточной водой.

Обязательно позаботьтесь о чистой питьевой воде — лучше взять ее с запасом.

ВАЖНО!

Не берите с собой продукты, которые могут испортиться в дороге или на жаре. Десерты с кремом, молочную продукцию лучше оставить дома.

Помните о клещах, продумайте заранее, что вы наденете в лес

Сезон активности клещей уже наступил, поэтому нужно уделить особое внимание одежде и правилам безопасности на природе.

Собираясь в лес или в парк, наденьте одежду светлого цвета, закрывающую видимые участки тела, уберите волосы. Брюки заправьте в сапоги. На светлой одежде проще увидеть клещей. Регулярно осматривайте себя и спутников на наличие клещей. Используйте специальные акарицидные средства в соответствии с инструкцией. Если в инструкции сказано наносить средство только на одежду, на кожу его наносить не следует. Можно вызвать аллергическую реакцию.

ВАЖНО!

Собираясь на пикник, не забудьте о походной аптечке. В ней обязательно должны быть антисептики, бинт, пластырь, противоаллергический препарат и спрей от ожогов, если вы собираетесь готовить что-то на огне.

Приятного вам отдыха и позитивных эмоций!