

О рекомендациях как отдохнуть на майские праздники без вреда для здоровья

С наступлением майских праздников начинается сезон загородных пикников, дачных поездок и отдыха на берегу водоемов. Чтобы провести это время с пользой для здоровья, Роспотребнадзор рекомендует придерживаться простых, но важных правил.



Отдых за городом или на даче

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции отдых за городом или на даче хорошее решение, так как прогулки и общение в кругу семьи на открытом воздухе не несут значительного риска инфицирования.

Не стоит забывать, что большое скопление людей даже вне помещений является нежелательным и потенциально опасным, а многократное посещение гостей связано со значительным увеличением риска инфицирования. В связи с этим стоит подумать об

ограничении контактов. Если вы все же решили пригласить гостей, не забывайте надевать маску. Кроме того, важно носить маску во всех общественных местах, особенно там, где сложно соблюдать социальную дистанцию, в магазинах и в общественном транспорте.

Не нужно бояться получить тепловой удар из-за применения средств индивидуальной защиты. Существенно нарушить теплообмен маска не может. В сильную жару для обеспечения нормального теплообмена следует оставлять открытыми другие участки тела, а голову защитить от солнца легким головным убором.

В жаркую погоду маски нужно менять чаще, так как они быстрее становятся влажными, выходит из строя защитный слой изделия и эффективность снижается. Кроме того, летом лучше отказаться от применения средств индивидуальной защиты темного цвета.

Питание

В теплое время года многие продукты портятся быстрее и становятся питательной средой для болезнетворных микробов.

Мясо и другие продукты покупайте лишь в стационарных предприятиях торговли. Приобретение пищевых продуктов в стихийных торговых точках не гарантирует их безопасность.

Чтобы исключить попадание микробов в готовую еду при приготовлении блюд важно использовать разные кухонные ножи и разделочные доски, отдельные для мяса, курицы, рыбы, других сырых продуктов и готовой пищи.

Собираясь на пикник, откажитесь от молочных продуктов, копченостей, сырых маринованных продуктов, яиц и кондитерских изделий с кремом.

Все скоропортящиеся продукты следует перевозить и хранить в специальной сумке-холодильнике.

Помните, что насекомые являются переносчиками патогенных микроорганизмов, поэтому все продукты для пикника должны быть упакованы в пищевую пленку или закрыты в пластиковые контейнеры с плотной крышкой.

Не забывайте мыть руки перед приготовлением и приемом пищи. Овощи и фрукты, а также посуду во время пикника нужно мыть только бутилированной или кипяченой водой.

Осторожно, клещи!

Помните, что сезон клещей длится в Российской Федерации с апреля по октябрь. Вопреки стереотипам, клещи обитают не только в лесу, но и городских парках и скверах – везде, где есть трава.

Чтобы избежать серьезных последствий, необходимо соблюдать простые правила защиты от клещей:

- Надевайте одежду, максимально закрывающую тело, и головной убор
- Используйте специальные репелленты

- Во время прогулок в лесу или парке, осматривайте себя и других членов семьи каждые 15-20 минут. Если вы обнаружили на себе клеща, необходимо его аккуратно удалить. Важно сохранить целостность – не раздавить, не разорвать клеща и т.д., так как патогенам, содержащимся в его тканях, будет легче проникнуть в кровь человека через ранку-укус. После того как вы извлекли клеща, отнесите его в лабораторию на исследование. В зависимости от возбудителя инфекции, инкубационный период после укуса клеща-переносчика может достигать от одной до четырех недель. Помните, что никакие клинические проявления не позволят человеку заподозрить развитие заболевания. Именно поэтому необходимо в кратчайшие сроки после удаления клеща исследовать его на наличие или отсутствие возбудителей и принять решение о необходимости экстренного профилактического лечения.

Отдых на пляже

Чтобы полноценно отдохнуть на пляже, обратите внимание, насколько он оборудован всем необходимым и благоустроен. Важно чтобы на пляже были и кабинки для переодевания, и мусоросборники, и общественные туалеты, а также организованы спасательные и медицинские пункты.

Кроме того, перед походом на пляж необходимо уточнить на сайте территориального управления Роспотребнадзора, пригоден ли для купания водоем, на берегу которого планируете отдыхать.

В целях профилактики коронавирусной инфекции на пляже следует соблюдать безопасное расстояние от других отдыхающих и стараться избегать массовых скоплений людей.

Чтобы отдых на пляже прошел без вреда для здоровья, придерживайтесь простых правил:

- Соблюдайте питьевой режим – необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки. Это могут быть минеральная вода, чай, морс, нежирные кисломолочные напитки. Важно помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
- Откажитесь от употребления сладких газированных, энергетических и алкогольных напитков.
- Откажитесь от жирной пищи. В жаркую погоду потребность человека в энергии снижается, поэтому потребление мяса можно свести к минимуму.
- В жару приемы пищи желательно исключить в самое теплое время дня и перенести их на утро и вечер.
- Используйте на пляже головной убор.
- Если вы почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу.