



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА (РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ И ГОРОДУ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ЗНАЧЕНИЯ СЕВАСТОПОЛЮ**

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО
БАХЧИСАРАЙСКОМУ РАЙОНУ**

ул. Советская, 17, г. Бахчисарай, 298400
тел. (36554) 4-37-85,
e.mail: to_bakhchisaray@82.rospotrebnadzor.ru

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники!

С наступлением майских праздников приходит период пикников и отдыха на природе. Люди стараются выбраться куда-нибудь на свежий воздух, чтобы отдохнуть в компании друзей или в семейном кругу.

Территориальный отдел по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю напоминает, что, собираясь отдохнуть на природе необходимо помнить, о риске присасывания клеща, риске заразиться геморрагической лихорадкой с почечным синдромом, при употреблении продуктов питания возможны пищевые отравление и кишечные инфекции. Поэтому чтобы избежать неприятных моментов нужно знать несколько простых правил. Как же провести майские праздники с пользой, не навредив своему здоровью?

1. Для начала следует определиться с продуктами, которые будут братья с собой на природу. Не следует перегружать свой организм огромным количеством разнообразной еды. Лучше всего отдать предпочтение вместо мяса, курице, рыбе или индейке. Если же все-таки выбор останавливается на мясе, то обязательно оно должно быть свежим и хорошо замаринованным. Особое внимание необходимо определить на степень готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной желудочно-кишечных заболеваний и инфекций. Но не следует мясо, и пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ. Очень вкусно и полезно можно приготовить мясо, замариновав его в маринаде, сделанном из перекрученных свежих томатов и лука. Количество маринада должно в 1,5 раза быть большим, чем мяса. По желанию, можно использовать специи, но только натуральные. Солить маринад не нужно. Шашлык готовится на раскаленных углях, после чего уже готовый солится морской солью и посыпается зеленью.

Очень вкусным и полезным будет приготовленный на гриле адыгейский сыр. Для этого необязательно использовать соусы и маринады. Достаточно порезать сыр на одинаковые пластины, разместить на решетке и запечь. Такой шашлык –замечательный вариант для вегетарианцев. Очень вкусным получается шашлык из шампиньонов. Для этого необходимо сделать в грибах несколько проколов и замочить на несколько часов маринаде (чеснок, уксус, кинза, укроп, уксус, подсолнечное масло, вода, базилик, помидоры). Такой шашлык должен мариноваться около двух часов. С целью более легкого и правильного питания не следует готовить салаты с добавлением майонезов и других покупных соусов.

Отдайте предпочтение свежим овощам и зелени. Не следует также покупать колбасы и другие мясные продукты, которые очень вредны для организма, а при высокой температуре воздуха могут испортиться. Для детей шашлык – это очень тяжелый продукт, который лучше заменить курицей, рыбой или индейкой, запеченной в фольге. Мясо отлично прожаривается и при этом получается сочным и более легким для пищеварительной системы. Не следует увлекаться и ранними овощами (редисом, огурцами, помидорами), так как они содержат нитраты, наличие которых превышает предельно допустимое количество.

2. Не следует отдых на природе омрачать крепкими алкогольными напитками. Вполне подойдет сухое красное или белое вино в небольшом количестве. Народная поговорка гласит: вином горя не зальешь, а новое наживешь. Если же вы настроены на выпивку, не мешайте спиртные напитки. Пиво поверх водки, как это принято на многих вечеринках, – ни к чему хорошему не приведет. Остановитесь на одном из алкогольных напитков (вино, шампанское, водка) и не забывайте о норме (см. таблицу ниже):
3. Во время употребления алкоголя откажитесь от сладкой газировки, так как она дает большую нагрузку на поджелудочную железу и способствуют быстрому усвоению алкоголя.

Напиток	Мужчина (мл в сутки)	Женщина (мл в сутки)
Вино	250	150
Пиво	500	330
Напиток с долей этилового спирта около 40%	40-50	30

3. Во время пикников будьте осторожны сами и следите за детьми, которые будут кувыряться в зеленой траве. Конец апреля –начало мая –в это время клещи выходят на охоту. Присосавшись к телу человека, клещ может передать смертельно опасный вирус энцефалитаи другие заболевания (боррелиоз Лайма). Как известно, энцефалит смертельно опасен для человека, так как поражает центральную нервную систему и вызывает воспаление серого вещества головного мозга. Конечно, не стоит откладывать выезд на природу. Просто будьте внимательны и захватите с собой защитные крема, отпугивающие насекомых и паукообразных.

Необходимо одеться соответствующим образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Рекомендуется носить однотонную и светлую одежду; брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть одежды в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; ворот рубашки и брюки должны не иметь застёжки или иметь плотную застёжку, под которую не может проползти клещ; на голову надевать капюшон, пришитый к рубашке, куртке или заправлять волосы под косынку, шапку. Обязательно проводите само-и взаимоосмотры для обнаружения клещей желательно каждые 15 –20 минут. Соблюдайте правила поведения на природе:

- не садитесь и не ложитесь на траву; стоянки и ночевки в лесу устраивать лучше на участках, лишенных травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах;
- после возвращения из леса или перед ночевкой следует снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду;
- не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи;
- осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей. Рекомендуется обрабатывать одежду специальными аэрозольными химическими средствами, убивающими или отпугивающими клещей. Советы для всех. Соблюдайте правила личной гигиены. Не оставляйте без внимания детей, которые в силу своей активности и любопытности имеют наиболее высокий риск заражения инфекционными заболеваниями.

Сделайте свой отдых безопасным! Будьте здоровы!

**Начальник территориального отдела
по Бахчисарайскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике
Крым и городу Севастополю**

Л.А.Бонина