

Собираемся на пикник

Летом многие предпочитают проводить свободное время на открытом воздухе и отправляются на пикники, прогулки по лесу или на пляж. В связи с этим нужно придерживаться простых правил, чтобы впечатления от времени, проведенного на природе, не были испорчены неприятностями со здоровьем.

1) Все продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и других животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Для этого плотно закрывайте крышкой еду в пластиковых контейнерах.

2) Обеспечьте себе комфортный и безопасный отдых на природе, следуя простым правилам во время традиционных пикников:

- не приобретайте продукты неизвестного происхождения в местах неустановленной торговли, без сопроводительных документов;
- используйте для переноса и хранения скоропортящихся продуктов сумку-холодильник;
- не берите с собой на пикник молочные продукты, копчености, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они станут питательной средой для болезнетворных микробов;
- не используйте одни и те же ножи и доски для разделки сырых и готовых блюд;
- следите за тем, чтобы сок от сырых продуктов не загрязнял готовую еду;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду. Воду из родников и колодцев обязательно перед употреблением вскипятите;
- если почувствовали себя плохо, не занимайтесь самолечением, а сразу обратитесь к врачу.

3) При приготовлении шашлыков следует учесть, что мясо необходимо нарезать небольшими кусками – для качественной прожарки. Запекать мясо следует тоже небольшими кусками, что обеспечит термическую обработку внутри куска.

***Помните!** Приготовление на мангале не гарантирует полной безопасности продуктов – бактерии погибают лишь при 70–75 градусах.*

4) Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, а если такой возможности нет, для обработки рук используйте антисептик и антибактериальные влажные салфетки.

***Важно!** Овощи и фрукты следует мыть только бутилированной или кипяченой водой, нельзя брать воду из водоема для мытья посуды, продуктов и приготовления блюд.*

5) В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

6) Необходимо обратить внимание и на защиту от клещей и иных насекомых. Чтобы избежать серьезных последствий, необходимо соблюдать простые правила защиты: надевать одежду, максимально закрывающую тело, не пренебрегать головным убором и использовать специальные репелленты.

Приятного отдыха!