## Затеяли отдых на природе?

Наступило долгожданное теплое  время года, когда взрослые и дети много времени проводят на дачах, регулярно выезжают на природу.

Во время отдыха на природе актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

Кишечные инфекции и отравления вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно-кишечный тракт, которые попадают в наш организм с пищей и водой, а также через грязные руки. Заразиться можно и от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте.

Заражению способствует изменение привычного зимнего меню - мы чаще употребляем зелень, овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты, чаще пьем воду из колодцев и родников.

Опасны застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным переносчиком болезней.

 «Мой руки перед едой» - твердят нам с детства, а мы  игнорируем это правило. Конечно, иногда, особенно на отдыхе, бывают случаи, когда поблизости нет водного источника. Поэтому возьмите за правило постоянно носить с собой влажные салфетки.

**В наших силах уменьшить риск проникновения болезнетворных микробов в организм. Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:**

-не рекомендуется в летнюю жару пить некипяченую воду, для отдыха на природе лучше запастись бутилированной водой;

-при приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными;

-перед поездкой необходимо заранее предусмотреть ассортимент безопасных блюд, сладостей  и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды;

-предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой;

-если у вас нет сумки-холодильника - не берите на природу скоропортящиеся продукты: молочные продукты, вареную колбасу, кремовые изделия, многокомпонентные салаты;

-по возможности старайтесь не хранить овощные и фруктовые салаты, употребляйте их сразу после приготовления;

-шашлыки и другие блюда из мяса или птицы тщательно прожаривайте.

**Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и  качественная питьевая вода помогут Вам хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.**

Материал подготовила помощник врача- гигиениста Кореличского районного ЦГЭ Воронцова Екатерина Михайловна

Обновлено 27.06.2022