

Отдых в майские праздники без вреда для здоровья. Рекомендации Роспотребнадзора.

Традиционно в период майских праздников начинается сезон отдыха на берегу водоемов, пикников и поездок на дачу. Как провести это время с пользой для здоровья? Роспотребнадзор рекомендует придерживаться простых правил.

Отдых за городом или на даче

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) отдых за городом или на даче – хорошее решение, так как прогулки и общение в кругу семьи на открытом воздухе не несут значительного риска инфицирования.

Вместе с тем, 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. Соответственно, необходимо ограничить контакты. Если вы всё-таки решили пригласить гостей, не забывайте надевать маску. Средства индивидуальной защиты необходимо использовать и во всех общественных местах, особенно там, где сложно соблюдать социальную дистанцию (в магазинах и общественном транспорте).

Не нужно бояться получить тепловой удар из-за применения маски – она не нарушит существенно теплообмен. 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 и снижается эффективность защитного слоя изделия. Кроме этого, летом лучше отказаться от применения средств индивидуальной защиты темного цвета.

Питание

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

Мясо, молоко, яйцо и другие продукты необходимо покупать лишь в стационарных предприятиях торговли, а не в стихийных торговых точках, которые не гарантируют безопасность товара.

С целью исключения попадания 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: 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!

В России сезон клещей длится с апреля по октябрь. Вопреки стереотипам, эти опасные насекомые обитают не только в лесу, но и городских парках, 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

Планируя отдых у воды, обратите внимание на качество благоустройства и оборудования территории пляжа. На его территории должны быть кабинки для переодевания, мусоросборники, общественные туалеты, а также организованы спасательные и медицинские пункты.

Проверьте 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.

Соблюдайте правила:

- питьевой режим – необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки (минеральную воду, чай, морс, нежирные кисломолочные напитки). Людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы не стоит резко увеличивать количество потребления воды;
- не употребляйте 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;
- при плохом самочувствии не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу.