

## Рекомендации по отдыху на природе.

Весенний период времени характеризуется повышением температуры атмосферного воздуха, а в отдельные дни высокая температура даже бьет рекорды.

Резкий переход от прохлады до практически летнего зноя не просто неприятен, он далеко не безобиден для здоровья, а то и для самой жизни. Дело в том, что оптимальные параметры жизнедеятельности организма находятся в определенном температурном коридоре. И чем выше температура окружающего тело воздуха, тем труднее приходится регулирующим системам организма поддерживать этот самый оптимум.

Отсюда и столь характерное для жары общее недомогание и обострение хронических заболеваний.

Кроме того, о время длительных праздничных выходных в мае население, как обычно, большую часть времени будет проводить на природе: на дачах, пикниках.

В связи с этим территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Рязанской области в Старожиловском районе в целях сохранения здоровья в праздники рекомендует принять для сведения следующее:

- подготовку к выезду на природу необходимо проводить заблаговременно (рассчитать и закупить продукты питания, питьевую воду, одноразовую посуду); при наличии в семье детей и родственников, имеющих врачебные рекомендации по ограничению в питании отдельных видов пищевых продуктов, учесть необходимость обеспечения детского и диетического питания;
- формирование запаса продовольственного сырья и продуктов питания нужно производить с учетом их сроков и условий хранения;
- приготовление блюд желательно осуществлять при помощи одного из надежных способов обеззараживания пищевого сырья - термическая обработка (варка, жарение, припускание, обработка паром);
- планирование объема пищи собственного приготовления должно быть на один прием: отсутствие холодильного оборудования не позволит сохранить её без изменений качества и микробной порчи до следующего дня;
- употребление большого количества спиртных напитков на открытом воздухе, вблизи водоемов чревато нежелательными последствиями: ухудшение самочувствия, неконтролируемое поведение в опасных зонах;

- при отсутствии условий мытья столовой посуды необходимо предусмотреть замену её на одноразовую пластиковую и бумажную тару;
- также необходимо принять к сведению, что высокая температура, подвижный образ жизни во время отдыха повлекут увеличение объема потребляемой жидкости, поэтому нужен запас питьевой бутилированной воды, напитков промышленного изготовления; речную воду можно употреблять только в кипяченом виде;
- соблюдению правил личной гигиены членами семьи и гостями на природе поможет наличие салфеток, в т.ч. и с обеззараживающим эффектом, бумажных полотенец;
- пребывание на природе без укомплектованной аптечки недопустимо (рекомендации необходимо получать у лечащего врача, педиатра, которыми будут оговорены и те случаи, когда самолечение категорически запрещено и необходимо обращение в лечебное учреждение).