

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (законные представители) НАШИХ УЧАЩИХСЯ!

Уже совсем скоро наступят долгожданные майские праздники, а вместе с ними и сезон пикников на открытом воздухе. Для того, чтобы отдых на природе получился максимально полезным и не разочаровал последующими неприятностями со здоровьем, необходимо тщательно подготовиться.

Во-первых, продумайте меню пикника. На пикнике необходимо быть осторожными со скоропортящимися продуктами. Это не место для сложных закусок с майонезом - такая пища может спровоцировать пищевое отравление. Продукты необходимо транспортировать и хранить только в сумке-холодильнике или термопакетах. На пикнике актуальны будут овощные закуски, блюда, приготовленные на мангале, гриле или шампурах. Мясо желательно употреблять в пищу вместе с овощами и зеленью, которые помогут хорошему пищеварению. Лучше всего зелень предварительно вымыть дома под проточной водой, почистить, нарезать и упаковать все по отдельности. Для питьевых целей следует использовать питьевую бутилированную воду. Подойдет минеральная вода, морсы, соки или чай с лимоном.

Во-вторых, соблюдайте ряд простых правил:

- транспортировка пищевых продуктов должна обеспечивать температурный режим хранения продукта, установленный изготовителем;
- сроки годности пищевых продуктов должны быть строго соблюдены;
- не мойте продукты и посуду в близлежащем водоеме; вода из нецентрализованных источников обязательно должна быть подвергнута кипячению;
- при приготовлении пищи (особенно мяса, рыбы) должна быть обеспечена достаточная термическая обработка;
- не употребляйте в пищу сомнительные пищевые продукты;
- для питья употребляйте чистую, лучше бутилированную, воду;
- соблюдайте правила личной гигиены.

В-третьих, не злоупотребляйте алкоголем. Помните: если спиртные напитки все же присутствуют на пикнике, они должны быть приобретены только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на реализацию алкогольной продукции. И наконец, отправляясь на природу – в лес или на дачу – продумайте способы и средства для защиты от укусов клещей. Одевайтесь в плотную одежду светлых тонов, чтобы предотвратить проникновение клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Не садитесь и не ложитесь на траву. Стоянки и ночевки в лесу устраивайте на участках, лишенных травяной растительности. Не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи. Периодически необходимо осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей. Осмотры следует проводить каждые 2 часа, обратив особое внимание на складки, швы и карманы. Обязательно осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей. Используйте средства, отпугивающие и уничтожающие клещей (репелленты и инсектициды). Если Вы выезжаете в регион, эндемичный по клещевому энцефалиту, помните, что основной и эффективный способ профилактики клещевого вирусного

энцефалита - вакцинация. Закончить курс прививок необходимо не позднее, чем за 2 недели до посещения лесной местности.

На территории Курской области клещевой энцефалит не регистрируется, однако обитающие в наших лесных массивах клещи могут переносить болезнь Лайма (боррелиоз), в связи с чем от присосавшегося клеща не следует избавляться, а необходимо отправить его на исследование в лабораторию. Определить, не является ли членистоногое зараженным опасными инфекциями, можно в **ИЛЦ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» по адресу: г. Курск, ул. Почтовая, 3.**

На весеннем солнце также легко обгореть, как и во время поездки на море жарким летом. Пользуйтесь солнцезащитными кремами и надевайте головной убор. Во время подготовки к пикнику не забудьте взять с собой аптечку.

Хороших выходных и приятного отдыха!