

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ ЛЕТОМ



Лето - это благоприятная пора не только для отдыха, но и, к сожалению, для размножения возбудителей различных болезней и, в первую очередь, острых кишечных инфекций.

Как защитить себя от кишечных инфекций:

Кроме известных мер по предупреждению заражения острыми кишечными инфекциями, такими как тщательное мытье рук с мылом после туалета и улицы, перед едой, советуем не пренебрегать следующими правилами, особенно летом, при выезде за город:

Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в холодильнике.

Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли.

Делая покупки продуктов питания, обращайтесь внимание не только на срок годности, но и на то, в каких условиях хранятся товары, есть ли холодильное оборудование. И если градусник, установленный на стекле холодильной витрины показывает выше 6°C и внешний вид продавца не совсем опрятный, то лучше воздержаться от покупки.

В киосках и лотках, работающих на привозной воде в зонах отдыха, следует покупать только горячие готовые продукты или продукты высокой степени готовности в одноразовой посуде.

Заранее, перед выездом, тщательно помойте и ошпарьте кипятком овощи, фрукты. Ягоды вымойте несколько раз под проточной водой и обдайте кипяченой водой.

Не забывайте, что, и лесные ягоды, а также ягоды "с грядки", тоже нуждаются в предварительном мытье. Не стоит их употреблять невымытыми в ходе сбора.

Ни в коем случае не надо собирать и употреблять в пищу незнакомые грибы. Это очень опасно.

Боритесь с мухами, так как они являются переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, мухи заражают их микробами, которые попадают на мушкетные лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.

Отправляясь на отдых, следует позаботиться о том, чтобы питание было безопасным. Выезжая на пляж или на пикник за город, не берите с собой скоропортящиеся продукты, в частности молоко, творог, йогурты, вареные колбасные изделия, если у вас нет сумки-холодильника.

Не лишним окажется запас кипяченой питьевой или бутилированной воды, которую можно использовать и для мытья рук. Обязательно в поход захватите с собой мыло, чистое полотенце или одноразовые салфетки.

Не забывайте, что купаться можно только в тех водоемах, где разрешено. Сведения о закрытых водоемах можно получить из средств массовой информации (газеты, радио, телевидение) или непосредственно в местах отдыха на информационных щитах.

Во время купания нужно помнить, что нельзя лезть в воду на пустой желудок. Дело в том, что при купании возможно заглатывание воды, особенно маленькими детьми. А предварительный прием небольшого количества пищи способствует выработке желудочного сока, который оказывает бактерицидное действие, то есть убивает часть микробов.

Завершая отдых, убирайте за собой мусор. Помните, что после вас другие люди будут отдыхать на этом месте, да и вам, наверняка, захочется еще раз посетить этот уютный уголок.



SAFE SUMMER HOLIDAYS



Summer is a favorable time not only for rest but, unfortunately, also for reproduction of various disease agents and, first of all, of acute intestinal infections.

How to defend yourself from intestinal infectious diseases:

In addition to well-known measures to prevent acute intestinal infections, such as thorough handwashing with soap and water after the toilet and after being outside, before meals, we advise you not to ignore the following rules, especially in summer, when going out of town:

Do not purchase food for future use, if possible, do not store anything for a long time even in the fridge.

Do not purchase products in the places of unauthorized trading.

When shopping for food pay attention not only to the shelf life but also to the conditions in which the goods are stored, whether there is cooling equipment. And if the thermometer fixed on the cooling shelf glass shows above 6°C and the seller is not quite tidy it is better to abstain from purchasing.

In the stands and stalls operating on imported water in recreation areas you should buy only hot-processed products or high-degree-readiness products with disposable tableware.

In advance, before going out, thoroughly wash and treat vegetables and fruit with boiling water. Rinse berries several times with running water and pour boiled water over.

Do not forget that both wild berries and berries "from the bed" also need to be pre-washed. Do not eat them unwashed when gathering.

In no case you should not pick and eat unfamiliar mushrooms. It is very dangerous.

Fight flies as they are carriers of acute intestinal diseases. Flies sitting on food products infect them with microbes which stick to the legs of a fly in waste pits and waste containers.

When going for the holidays you should take care to ensure that the food is safe. When going to the beach or on a picnic in the country do not take along perishable foods, in particular milk, cottage cheese, yogurt, cooked sausages if you do not have a cooling bag.

It is a good practice to provide a reserve of boiled drinking or bottled water which can also be used for handwashing. Be sure to take a soap, a clean towel or disposable napkins when you go on a hike.

Do not forget that you can swim only in the waters where it is allowed. Information about the enclosed water bodies can be obtained from the mass media (newspapers, radio, television) or directly in the recreation areas on information boards.

When swimming you should remember that you cannot go into the water on empty stomach. The matter is that when swimming it is possible to swallow water, especially by young children. And the previous intake of a small amount of food contributes to the development of gastric acid which has a bactericidal effect, that is it kills some microbes.

When you finish your rest, dispose of waste. Remember that other people will take a rest at this place after you, and you would probably also like to visit this cozy corner once again.

