

Приближаются долгожданные майские праздники. По сложившейся традиции, многие из нас в эти дни соберут компанию и отправятся за город наслаждаться ароматными шашлыками в кругу близких и друзей. Мы хотим напомнить вам о нескольких рекомендациях, которые помогут вам провести майские праздники без вреда для здоровья.

1. В мае уже успевают проснуться клещи, которые, как вы знаете, являются переносчиками очень опасных заболеваний. Старайтесь выбирать для отдыха те места, где нет высокой травы, надевайте закрытую одежду и высокую обувь, используйте средства от насекомых. На природе время от времени внимательно осматривайте себя и своих спутников, а когда вернётесь домой, проверьте кожу и вещи, в которых вы были на природе.

2. Мойте руки. Во-первых, это снизит в риск возникновения проблем с ЖКТ, во-вторых, как мы помним, пандемия коронавируса ещё никуда не делась, и лишний раз подстраховаться не помешает. Даже если вы находитесь на улице, но в большой компании, есть риск заразиться. Используйте антисептики, правильно носите маски, полностью закрывая органы дыхания, и старайтесь соблюдать дистанцию.

3. Пользуйтесь солнцезащитными средствами, особенно если ваша кожа быстро сгорает. Защищайте глаза солнечными очками, надевайте головные уборы. На весеннем солнце так же легко сгореть, как и в знойный летний день.

4. Если едете за город с детьми, обязательно заранее напомните им о правилах безопасного поведения на природе. В случае если рядом с местом отдыха находится водоём, не выпускайте детей из поля зрения даже на несколько минут.

5. Покупайте продукты в проверенных местах, стационарных точках торговли. Ни в коем случае не берите алкоголь с рук. Старайтесь покупать как можно меньше скоропортящихся продуктов – копчёностей, «молочки», готовых салатов, варёной колбасы, пирожных. Смотрите на сроки годности и условия хранения.

6. Не перегружайте организм огромным количеством разной еды. Чтобы мясо лучше усваивалось, старайтесь медленно его пережёвывать и есть вместе с ним зелень – кинзу, укроп, петрушку, базилик. А вот запивать шашлык газировкой не стоит – от этого может возникнуть вздутие живота или несварение.

7. Следите за тем, чтобы еда была защищена от насекомых и грызунов, которые переносят патогенные микроорганизмы. Также обращайте внимание на то, чтобы

соки от сырого мяса и рыбы не попадали на готовую еду. Не мойте продукты и посуду водой из водоёмов. Пейте только кипяченую или бутилированную воду, её же используйте для мытья продуктов и посуды. Овощи, фрукты, зелень можно вымыть заранее, ещё дома.

8. Если вы принимаете какие-то лекарства в определённое время дня, перед поездкой убедитесь, что не забыли их взять. Также на всякий случай заранее запаситесь средствами от отравления.

#### **Куда и как обращаться за помощью:**

- **скорая медицинская помощь:** 103 (с городского), 112 (с мобильного) – при высокой температуре, неукротимой рвот, признаках обезвоживания.
- **приемное отделение инфекционной больницы:** если состояние позволяет, можно обратиться самостоятельно.