



ОТДЫХАЕМ БЕЗОПАСНО! Как защитить здоровье в майские праздники на природе

1 мая, День Весны и Труда, открывает череду долгожданных майских выходных, которые многие россияне традиционно проводят на природе.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Брянской области напоминает, что для того, чтобы отдых принес только положительные эмоции, необходимо соблюдать простые, но важные правила санитарной безопасности, особенно в отношении пищи и воды.

С наступлением теплых дней возрастает риск пищевых отравлений, ведь бактерии в теплой среде размножаются быстрее. Чтобы избежать неприятностей во время пикника или поездки на дачу, следуйте этим рекомендациям:

- **Готовьте дома и охлаждайте:** скоропортящиеся продукты (мясо, птица, молочные изделия, салаты с заправками, особенно майонезом) готовьте дома, упаковывайте герметично и перевозите в сумке-холодильнике с аккумуляторами холода. Никогда не оставляйте готовую еду на солнце или при комнатной температуре дольше, чем на один час.
- **Правильно готовьте на огне:** мясо и птица для шашлыка должны быть полностью прожарены, без розовых участков внутри. Используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, чтобы избежать перекрестного загрязнения.
- **Гигиена – прежде всего:** обязательно мойте руки водой с мылом перед едой и после любых контактов с сырыми продуктами, или используйте дезинфицирующие салфетки/антисептик, если нет возможности вымыть руки.

- **Избегайте сомнительных покупок:** не приобретайте продукты питания, особенно молочную и мясную продукцию, а также готовую выпечку, в местах несанкционированной торговли. Качество питьевой воды также имеет первостепенное значение. Водоемы, как правило, являются источником патогенных микроорганизмов, которые могут вызвать кишечные инфекции.

- **Предпочитайте бутилированную воду:** это самый надежный вариант для употребления и приготовления пищи.
- **Будьте осторожны с природными источниками:** даже родники могут быть загрязнены. Если вы используете воду из природного источника, обязательно прокипятите ее или обработайте специальными фильтрами перед употреблением.

Кроме того, помните о чистоте места отдыха. Весь собранный мусор необходимо собирать в мешки и утилизировать в специально отведенных для этого местах, не допуская загрязнения почвы и водоемов.

Соблюдение этих несложных правил – залог вашего здоровья и отличного настроения во время заслуженного отдыха.

Роспотребнадзор по Брянской области желает всем приятных и безопасных майских праздников!