



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Смоленской области»

## Как не заболеть кишечной инфекцией, отдыхая на природе



Наступило долгожданное теплое время года, когда взрослые и дети много времени проводят на дачах, регулярно выезжают на природу.

Во время отдыха на природе актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

В наших силах уменьшить риск проникновения болезнетворных микробов в организм. Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать

элементарные правила:

- для отдыха на природе лучше запастись бутилированной водой;
- целесообразно при себе иметь дезинфицирующее средство для рук в виде влажных салфеток либо спреев;
- при приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными;
- перед поездкой необходимо заранее предусмотреть набор блюд, сладостей и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды;
- предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой посудой;
- если у вас нет сумки-холодильника - не берите на природу скоропортящиеся продукты: молочные продукты, вареную колбасу, кремовые изделия, салаты;
- шашлыки и другие блюда из мяса или птицы тщательно прожаривайте.

И еще один немаловажный совет - отправляясь на природу, не забудьте о мусоре, который вы воспроизведете за время отдыха, его следует собрать в полиэтиленовый пакет и довести до ближайшего мусоросборника.

И помните, что в случае нездоровья (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе), следует не заниматься самолечением, а немедленно обращаться за медицинской помощью.



**Хорошего и безопасного отдыха!**