Информация для населения «О рекомендациях как отдохнуть на майские праздники без вреда для здоровья»



С наступлением майских праздников начинается сезон загородных пикников, дачных поездок и отдыха на берегу водоемов. Чтобы провести это время с пользой для здоровья,  рекомендуем придерживаться простых, но важных правил.

Как замечательно провести  теплый весенний выходной на природе, насладиться освежающей прохладой леса и речки. Чтобы получить удовольствие от отдыха и войти в рабочие будни здоровыми и счастливыми, необходимо соблюдать очень простые правила.

Если вы сторонник активного отдыха на природе, в вашем арсенале обязательно должна иметься сумка-холодильник или термопакеты с охлаждающими элементами.

Прежде всего помните, что содержимое естественных водоемов не пригодно для мытья рук, продуктов, а также посуды, соприкасающейся с ними. Поэтому вода, с полным правом, может считаться предметом первой необходимости и ею стоит запасаться основательно, с избытком. Влажные салфетки, конечно, тоже способствуют очищению рук, но для удаления микробов еще никто не придумал ничего лучше воды с мылом.

Если в ваши планы входит прием пищи, следует тщательно продумать набор продуктов, исключив из них те, срок хранения которых резко сокращается на жаре: салаты, заправленные майонезом или сметаной, кондитерские изделия с кремом, молоко и молочные продукты, сыры, вареные колбасы.

Какой пикник без шашлыка?! Мариновать для него мясо лучше предварительно, в домашних условиях, чтобы не было необходимости мыть посуду, соприкасавшуюся с сырым мясом. Но если нет такой возможности, запаситесь разными разделочными досками и ножами для мяса и других продуктов. [Что нужно знать при выборе мяса?](https://vocmp.oblzdrav.ru/chto-nuzhno-znat-pri-vybore-myasa.html)

Овощи и фрукты так же лучше всего вымыть в домашних условиях, высушить и разложить по емкостям для хранения, в которых удобнее всего их подавать. Разделывать же овощи лучше перед самым употреблением, подрезая их по мере необходимости. Старайтесь, чтобы у вас не осталось кусочков, которые портятся намного быстрее, чем целые плоды.

Естественно, что по окончание пикника, место отдыха должно остаться чистым!

Всем приятного отдыха и хорошего настроения. Общение с природой – прекрасный способ восстановить душевное равновесие, зарядиться бодростью и здоровьем.