

О безопасном поведении в жаркую погоду

Высокая температура воздуха и воды в открытых водоемах создает оптимальные условия для размножения и накопления большинства возбудителей кишечных инфекций, и как следствие – возрастание вероятности заболевания пищевыми отравлениями и острыми кишечными инфекциями (ОКИ), особенно детей младшего и грудного возраста. Также возникает риск перегревания и получения солнечного или теплового удара.

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:

соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;

перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, для детей младшего возраста - кипяченой или бутилированной водой;

хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;

использовать при транспортировке и хранении пищевых продуктов чистую упаковку (полиэтилен, бумагу, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

не приобретать пищевые продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

Перед тем, как почистить мандарины, апельсины, бананы, киви и другие фрукты и овощи обязательно промойте их под проточной или кипяченой водой (они проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно загрязнение возбудителями ОКИ).

Особое внимание следует уделять скоропортящимся продуктам – мясным полуфабрикатам, салатам, творогу, молоку, пирожным и т.п. При покупке таких продуктов особое внимание необходимо обращать на срок годности и условия хранения. При истечении срока годности продукции или малейшем подозрении, что холодильное оборудование работает не эффективно, продукт приобретать не следует.

Важно помнить, что на упаковке молочных и кисломолочных продуктов, соков, салатов промышленного производства и др. указан срок годности, рассчитанный при условии соблюдения целостности упаковки и условий хранения. В случае вскрытия или нарушения упаковки срок годности таких продуктов, как правило, значительно сокращается.

Во время пребывания на отдыхе не употребляйте воду из случайных источников для питья и бытовых целей, купайтесь только в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, при купании старайтесь не заглатывать воду, объясните это детям.

При посещении зарубежных государств ограничьте употребление продуктов, не свойственных Вашему рациону.

Кроме того, если Вы чувствуете себя не здоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Не стоит забывать о принципах безопасного пребывания на открытом воздухе во время отдыха и работы.

Находиться на открытом воздухе под прямыми солнечными лучами необходимо только при наличии головного убора и в легкой, воздухопроницаемой, свободной одежде из хлопковых и льняных тканей светлых тонов, использовать солнцезащитные кремы. В период с 12 до 17 часов лучше исключить пребывание на солнце, организацию прогулок детей проводить только в утренние (с 8 до 12 часов) и вечерние часы (после 18 часов).

Соблюдать питьевой режим, больше пить воды и несладких ягодных морсов. Газированные и сладкие напитки лучше не употреблять.

Во время работы чаще проветривать помещение, организовывать перерывы в работе, при работе на открытой площадке отдыхать в санитарно-бытовых помещениях с оптимальным микроклиматом, соблюдать питьевой режим.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечь себя и Ваших детей от заболевания и не испортить летнее настроение!