

Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники

В преддверии майских праздников и массовых выездов на природу, в том числе в места неорганизованного отдыха, территориальный отдел Роспотребнадзора рекомендует придерживаться нескольких правил, чтобы впечатления от времяпрепровождения на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

В первую очередь стоит позаботиться о профилактике клещевых инфекций. Конец апреля, начало мая время наступления активности клещей. Присосавшись к телу человека, клещ может передать смертельно опасный вирус энцефалита и другие заболевания (боррелиоз). Перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей. Необходимо одеться соответствующим образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения присосавшихся клещей. Рекомендуется носить однотонную и светлую одежду; брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, верхнюю часть одежды - в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; ворот рубашки и брюки должны не иметь застёжки или иметь плотную застёжку, под которую не может проползти клещ; на голову надевать капюшон, пришитый к рубашке, куртке или заправлять волосы под косынку, шапку. Во время пребывания на природе необходимо осматривать себя и детей каждые 15-20 минут.

Соблюдайте правила поведения на природе:

- не садитесь и не ложитесь на траву;
- после возвращения из леса или пикника следует снять одежду, тщательно осмотреть тело и одежду;
- не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи;
- осматривайте собак и других животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и присосавшихся клещей.

Если клещ все-таки укусил вас, его нужно снять в ближайшем травмпункте или медицинском учреждении и передать на исследование в лабораторию ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Вологодской области».

Для приготовления шашлыков рекомендуем не покупать мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Жарку шашлыка рекомендуется осуществлять непосредственно перед употреблением. Особое внимание необходимо уделить степени готовности шашлыка, ведь недожаренный шашлык может стать причиной расстройств желудочно-кишечного тракта и инфекций, готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе продукта. Но не следует мясо, и пережаривать, ведь в таком случае вы рискуете получить большое количество вредных канцерогенных веществ. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

Не рекомендуется готовить на природе салаты с добавлением сметаны и майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени. Для приготовления блюд и закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Вся еда – до, во время и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов.

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

Соблюдайте правила личной гигиены, не оставляйте без внимания детей, которые в силу своей активности и любопытности имеют наиболее высокий риск заражения инфекционными заболеваниями. Сделайте свой отдых безопасным!

Рекомендации по выбору продуктов к пасхе.

Роспотребнадзор предлагает воспользоваться несложными рекомендациями при выборе продуктов к праздничному столу в преддверии празднования Светлого Христова Воскресения.

При покупке яиц необходимо обратить внимание на дату их сортировки и внешний вид. На вид яйца должны быть ровными, гладкими, иметь правильную форму и равномерный окрас. На скорлупе не должно быть повреждений, кровавых следов, перьев и птичьего помёта. Не следует приобретать яйца, а также другие пищевые продукты, в местах несанкционированной торговли — с рук и автомашин, около проезжей части автодорог. При покупке яиц на рынке необходимо потребовать у продавца ветеринарное свидетельство на продукцию, подтверждающее, что яйца получены из хозяйства благополучного по сальмонеллезу. Срок хранения диетических яиц до 7 суток, столовых яиц от 8 до 25 дней, мытые яйца хранятся не более 12 дней. Согласно санитарным правилам вареные яйца хранятся в условиях холодильника не более 36 часов. Окрашивать скорлупу луковой шелухой или разрешенными к применению пищевыми красителями. Не следует употреблять в пищу сырые яйца и блюда с яйцами без термической обработки, особенно это касается детей. Перед приготовлением яйца необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой, варить яйца нужно не меньше 10 минут с момента закипания для избежания заболевания сальмонеллезом — опасным инфекционным заболеванием, с высокой вероятностью летального исхода. Сальмонеллы способны проникать в яйца, в результате чего увеличивается вероятность инфицирования не только поверхности яиц, но и желтка.

При покупке творога для приготовления пасхи убедитесь в его качестве. Хороший творог всегда имеет белый цвет с кремовым оттенком и чуть кисловатый запах. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом количестве. Консистенция должна быть мягкой, нежно-маслянистой и однородной. Приобретая творог на рынке надо быть готовым к тому, что этот продукт требует больших объемов молока, и нельзя исключить, что Вам продадут творог, собиравшийся в течении нескольких дней и дату выработки и срок годности этого творога установить не всегда возможно. При покупке особое внимание стоит обратить на упаковку: в первую очередь она должна быть герметичной, что обеспечивает сохранность продукта. Обратить внимание на дату изготовления, срок годности, соблюдение условий хранения, указанных изготовителем, в месте продажи. На упаковке может стоять маркировка не только «творог», но и «творожный продукт», то есть продукт, в котором произведена замена жировой фазы на жиры растительного происхождения, это – разные по потребительским свойствам продукты.

При покупке кулича необходимо обратить внимание на состав. Отдавать предпочтение следует куличам, которые не содержат маргарин, яичный порошок и подсластитель. Вместо них в составе должны быть указаны сливочное масло, яйца и сахар. Изделия, посыпанные разноцветными кондитерскими шариками, лучше не покупать, особенно отдайте предпочтение натуральным украшениям — миндальным лепесткам, орехам, сахарной пудре или глазури, цукатам и сухофруктам. При отделке поверхности глазурью не допускается липкость и белесый налет. Также не допускается на нижней и боковой поверхностях кулича наличие пустот, подгоревших мест, разрывов и неровностей. С праздником Светлой Пасхи!

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (Г ЛПС) и меры профилактики.

ГЛПС - особо опасное вирусное природно-очаговое инфекционное заболевание характеризуется тем, что возбудитель болезни постоянно циркулирует среди животных в природных условиях на определенных территориях.

Основными резервуарами вируса ГЛПС в природе, являются мышевидные грызуны: рыжая полевка, полевая мышь, серая и черная крысы и разные виды серых полевок, которые выделяют вирус во внешнюю среду с испражнениями, мочой и слюной.

Природные очаги ГЛПС чаще всего расположены в увлажненных лесах, лесных оврагах, лесных поймах рек, где обитают инфицированные грызуны.

Заражения людей наиболее часто происходят при употреблении продуктов, инфицированных выделениями грызунов или через грязные руки во время еды. Возможно также заражение при укусе грызуна во время отлова или при попадании свежих выделений (экскретов) зверьков на поврежденные кожные покровы.

Через легкие возбудитель ГЛПС попадает в организм человека с пылью при уборке и ремонте помещений, во время работы на фермах, на лесоповале, сборе хвороста для костра, ночевках в стогах и т.д.

Чаще всего заражение людей происходит на территориях природных очагов:

- при посещении леса во время прогулок и туристических походов;
- на охоте и рыбной ловле; при сборе грибов и ягод;
- при заготовке дров и хвороста, индивидуальных сенокосах;
- в период работы в коллективных садах и огородах, дачах, пасеках;
- при работе на производстве и предприятиях (стройки, буровые, нефтепромыслы, лесхозы);
- при ведении земляных работ с разрушением нор и гнезд грызунов, в строениях, находящиеся вблизи леса.

Для ГЛПС характерна выраженная весенне-осенняя сезонность. Поздней осенью и зимой заражение ГЛПС может быть связано с транспортировкой соломы и сена.

Инкубационный (скрытый) период при ГЛПС составляет в среднем 2-3 недели.

Заболевание начинается, как правило, остро, изредка болезни предшествуют слабость, озноб, бессонница. Для острого начала болезни характерно повышение температуры (до 39-40 градусов), мучительные головные и мышечные боли, боли в глазах, иногда ухудшение зрения, жажда и сухость во рту. Лицо, шея, верхние отделы груди и спины ярко гиперемированы (покраснение), отмечается гиперемия слизистых оболочек и расширение сосудов склер. На коже плечевого пояса и в подмышечных впадинах может появляться геморрагическая сыпь. Особенно типичен для Г ЛПС почечный синдром: резкие боли в животе и пояснице, количество выделяемой мочи резко уменьшается, в ней может появиться кровь.

ГЛПС непосредственно от человека к человеку не передается.

Восприимчивость населения к инфекции весьма высока.

У переболевших ГЛПС вырабатывается Г лпс. икий иммунитет, повторные заражения не отмечены.

Профилактика ГЛПС

В настоящее время специфическая профилактика ГЛПС, отсутствует, вакцина пока не разработана.

Профилактические мероприятия направлены, в основном, на истребление грызунов и на защиту людей при контакте с грызунами или предметами, загрязненными их выделениями.

Неспецифические профилактические мероприятия:

- очистка городских лесопарков и территорий зеленых насаждений от валежника, кустарника, мусора;
- уничтожение грызунов в постройках, прилегающих к природным очагам;
- проведение уборки дачных помещений после зимнего периода только влажным способом, с использованием бытовых дезинфицирующих средств;
- применение защитных масок и перчаток при разборке сараев, погребов и других построек;
- строгое соблюдение правил личной гигиены.

В весеннее - осенний период массового отдыха и работ на приусадебных участках, следует помнить и соблюдать меры профилактики опасного заболевания.