

Рекомендации российским туристам, выезжающим в КНР по профилактике новой коронавирусной инфекции.

В целях профилактики случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, российским туристам, выезжающим в КНР, необходимо:

- при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситуацию;
- не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
- употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
- не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
- использовать средства защиты органов дыхания (маски);
- мыть руки после посещения мест массового скопления людей, перед и после приема пищи;
- при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;
- при обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.

Стандартные рекомендации ВОЗ для широких слоев населения для снижения риска коронавирусной инфекции:

- ✓ Часто обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду;
- ✓ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;
- ✓ Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель;
- ✓ Если у вас температура/жар, кашель, затрудненное дыхание, обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений лечебному заведению;
- ✓ При посещении рынков в районах, где на данный момент регистрируются случаи нового коронавируса, избегайте прямого незащищенного контакта с живыми животными и с поверхностями, которые вступали в контакт с животными;
- ✓ Потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения следует избегать. Нужно с осторожностью обращаться с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрестной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.

«Рекомендации по правильному питанию»

В рамках проведения горячей линии по качеству и безопасности молочной продукции и срокам годности территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах доводит до сведения потребителей рекомендации по правильному питанию.

В наше время молоко стало общепризнанным диетическим продуктом. Исследования показали, что в молоке содержится до 120 различных ингредиентов.

Молочный белок при расщеплении дает все аминокислоты, в том числе и незаменимые, усвояемость его составляет 96%.

Молочный жир в значительном количестве содержит биологически ценные полиненасыщенные жирные кислоты и отличается низкой температурой плавления, что способствует лучшему усвоению.

В коровьем молоке насчитывается свыше 15 витаминов и около 20 разнообразных минеральных веществ. Особое значение имеют соли кальция и фосфора. Из содержащихся витаминов в молоке, основное значение имеют витамины А, D1, D2, B2 и каротин. Наибольшее количество витамина А в летнем молоке.

Двух стаканов молока в день достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма в кальции.

Молочный сахар, или лактозу, — этот важный источник энергии (углевод), — организм человека усваивает почти полностью – на 98%. В кишечнике лактоза расщепляется, не вызывая интенсивного брожения.

В молоке содержатся иммунные тела и гормоны, которые защищают организм от патогенных бактерий, способствуют повышению его невосприимчивости к различным заболеваниям.

Некоторые люди страдают непереносимостью свежего молока, ввиду недостаточности пищеварительного фермента лактазы, в данном случае рекомендуется заменить молоко кисломолочными продуктами, в процессе которых молочный сахар расщепляется под действием молочнокислых микроорганизмов.

Известно благотворное влияние на организм человека кисломолочных продуктов. Молочная кислота задерживает развитие гнилостных организмов в кишечнике и положительно влияет на процессы пищеварения.

Благодаря приятному вкусу и аромату кисломолочные продукты улучшают аппетит, стимулируя выделение желудочного и кишечного сока.