**Как подготовиться к пикнику.**

 С наступлением жарких дней взрослые и дети стремятся отдохнуть на природе, на водоемах. Для пикника пищевые продукты необходимо приобретать в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в сомнительных торговых точках, без сопроводительных документов. Все скоропортящиеся продукты, которые берете с собой на пикник, необходимо держать в сумке-холодильнике.

Не рекомендуется брать с собой на пикник продукты, не подвергавшиеся термической обработке; молочные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служит питательной средой для болезнетворных микробов. Забудьте про майонезные салаты и плавленые сыры. Для перекуса подойдут нескоропортящиеся продукты (овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, не требующие особых условий хранения). Продукты не должны оставаться на солнце более двух часов.

Все продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

Для жарки шашлыков используйте готовый древесный уголь и металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 градусах. Поэтому готовьте шашлыки непосредственно перед употреблением, не оставляйте его впрок.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. Не забудьте взять на пикник бутилированную воду. Сможете утолить жажду, вымыть руки (если нет такой возможности) и ополоснуть посуду

Постоянно соблюдайте правила личной гигиены. Перед приготовлением и перед приемом пищи мойте руки с мылом либо обработайте их специальным дезинфицирующим средством. Мыть овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой, рекомендуется заранее вымыть их дома.

Самый актуальный сегодня вопрос – можно ли заразиться коронавирусом при купании? Коронавирус так не передается, но существуют и другие инфекционные возбудители, поэтому необходимо тщательно подойти к выбору места купания. Список водоемов, в которых разрешено купаться, необходимо узнавать на сайте территориального управления Роспотребнадзора.

При выборе мест отдыха также важно обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.

Не забудьте взять с собой на пляж головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.

Избегайте употребления алкогольных напитков на пляже, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.Не рекомендуется купаться с домашними животными.

Не оставляйте после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные места. На месте проведения пикника может отсутствовать мусорный бак, поэтому возьмите с собой мешки для мусора. Отдыхая за городом, не стоит забывать о способах профилактики клещевых инфекций. Активность клещей на территории России длится в период с апреля по октябрь. Отправляясь на природу, выбирайте одежду, плотно закрывающую ноги, руки и голову. Можно перед прогулкой обработать одежду специальным [акарицидным аэрозолем](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14748). Во время пребывания на природе необходимо периодически осматривать себя и детей. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед возвращением домой. Клещи могут быть не только на вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), цветах (или других сорванных растениях). Если клещ все-таки присосался, его нужно снять и передать на исследование в лабораторию Роспотребнадзора. Если вы почувствовали себя плохо на солнце, не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

 Ирбитский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области