

## Безопасный отдых

С наступлением лета начинается сезон отпусков. Отправляясь на отдых, многие пренебрегают таким понятием, как гигиена.

## Правила личной гигиены

- ☑ чтобы никакие заболевания не смогли испортить ваш отдых, тщательно мойте руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после посещения туалета и улицы, даже в случае отсутствия воды и мыла, пользуйтесь антибактериальными средствами или влажными салфетками;
- ☑ для предотвращения размножения болезнетворных бактерий, грибов и других вредных микроорганизмов, необходимо ежедневно мыть тело теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.);
- ☑ не делитесь своими и не берите чужие предметы личной гигиены и одежду.

## Соблюдайте питьевой режим

На отдыхе летом при высоких температурах необходимо пить больше жидкости (минеральной воды, морса, зеленого чая, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков), избегать употребления сладких газированных напитков, энергетических и алкогольных напитков.



## Защитите себя от солнца

- ☑ избегайте чрезмерного воздействия солнца, особенно между 11 и 16 часами дня, старайтесь держаться в тени или находиться в помещении;
- ☑ пользуйтесь солнцезащитным кремом;
- ☑ носите одежду из лёгких и натуральных тканей (лён, хлопок), не забывайте о головном уборе;
- ☑ носите солнцезащитные очки, которые фильтруют УФА и УФВ лучи.



## Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний

- ☑ важно избегать мест массового скопления людей, мыть руки с мылом и использовать дезинфицирующие средства, не касаться рта, носа или глаз руками;
- ☑ пить кипяченую или бутилированную воду;
- ☑ тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- ☑ пищевые продукты следует приобретать в стационарных предприятиях торговли. Не покупать продукты в сомнительных торговых точках, в местах несанкционированной торговли, в том числе расположенных вдоль автомобильных дорог;
- ☑ при покупке скоропортящихся продуктов (мясные полуфабрикаты, вареная колбаса, салаты, молочная продукция, пирожные и т.п.) особое внимание необходимо обращать на условия хранения и сроки годности;
- ☑ продукты хранить в холодильнике, не допуская контакта между сырыми и готовыми продуктами; не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ☑ проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов;

