**Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники**

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю в преддверии  праздничных дней с целью профилактики пищевых отравлений  рекомендует придерживаться следующих советов.

- соблюдать технологию приготовления блюд;

- правильно хранить пищевые продукты;

- соблюдать правила личной гигиены в процессе приготовления блюд.

***Чтобы предохранить себя и окружающих от пищевых отравлений в праздничные дни, необходимо соблюдать следующие рекомендации:***

- если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете повышенную температуру, расстройство стула, тошноту, боли в животе - не занимайтесь приготовлением пищи для гостей и семьи;

- строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- для питья используйте кипяченую или  бутилированную воду;

- овощи, фрукты, ягоды и зелень тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченой водой;

- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;

- для обработки сырых продуктов  необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- салаты, изделия из рубленного мяса, студень, заливное следует готовить в домашних условиях  в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток;

- не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня; если пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);

- тщательно прожаривайте и пропаривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике ;

- избегайте покупки продуктов с истекшим сроком годности;

- не храните салаты и скоропортящиеся продукты при комнатной температуре свыше 2-х часов.

***Если Вы решили отдохнуть на природе, рекомендуем придерживаться следующего:***

- для подготовки к выезду на природу необходимо приобрести свежие продукты питания в пределах сроков годности, бутилированную питьевую воду, посуду одноразового использования;

- скоропортящуюся пищевую продукцию необходимо транспортировать в сумах – холодильниках или термопакетах, обеспечивающих их наилучшую сохранность;

- не следует 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;

-  употребление пищевой  продукции собственного изготовления должно осуществляться в течении двух часов с момента прибытия на природу; при нахождении более 2-х часов обеспечить формирование запаса нескоропортящегося продовольственного сырья и продуктов питания;

- важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи);

- необходимо закрывать пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую пленку: вся еда до, во время и после самого приема пищи должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов;

-  для приготовления  горячих мясных, рыбных блюд  на мангале необходимо взять с собой на природу мясные/рыбные полуфабрикаты домашнего или промышленного изготовления; не следует покупать мясо, рыбу в местах несанкционированной торговли, у незнакомых лиц;

- приготовление   горячих мясных, рыбных блюд  на природе необходимо осуществлять  на углях/открытом огне под постоянным контролем степени прожаренности, что оценивается по истеканию прозрачного мясного сока при прокалывании толщи куска мясного (рыбного) полуфабриката;осуществлять жарку шашлыка непосредственно перед употреблением;

- постоянно соблюдать правила личной гигиены, всегда мыить руки перед приготовлением и перед приемом пищи, необходимо обеспечить наличие достаточного количества салфеток, в т.ч. и с обеззараживающим эффектом;

При появлении первых признаков заболевания - немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать пищевых отравлений не только в праздничные дни, но и в обычные.

Для предотвращения укусов клещей во время пребывания на природе рекомендуем использование приспособленной одежды: рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой; рубашку заправляют в брюки, концы брюк - в носки и сапоги; голову и шею закрывают косынкой; также для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду; перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

Безопасных Вам праздничных дней!