**Рекомендации Роспотребнадзора: при отдыхе на природе следует помнить о безопасности**

Отдыхать всегда хорошо, было бы желание и возможность, а после долгих зимних месяцев кажется самый лучший отдых весной, так как за холодные дни наш организм впал в полную апатию со всеми вытекающими отсюда последствиями. Ходьба, бег, созерцание молодой зелени, слушание щебетания птиц – все это в один момент спасет от весенней депрессии и зимней хандры. Ко всему прочему, весна – это время не только для активного отдыха, но и для душевного расслабления, поэтому постарайтесь отключиться от всех своих проблем и забот, посидите у моря, послушайте шум воды.

   Окружающая растительность гармонично сливается в единую картину. Деревья из года в год выполняют функцию очищения воздуха. Грибы разлагают органические остатки в почве. Лес живет своей размеренной жизнью, своим ритмом. Белка стремительно взбирается по ветвям, чуя постороннее движение. Птицы вторят любому шуму, оповещая лесных обитателей об опасности.

    Сохранить всю красоту такого места призваны основные правила поведения на природе в лесу. Достаточно будет даже собрать после себя мусор, и слегка прибраться вокруг за другими. Любой пластик разлагается от 100 до 500 лет в естественных условиях. Основной источник правил поведения на природе – ОБЖ в школе. Довольно простые инструкции повторяли поколениями, лишь добавляя некоторые детали.

**И самое главное:**

**Как отдохнуть на природе и не навредить здоровью?**

Роспотребнадзор подготовил советы о сохранении здоровья во время отдыха на природе, пикнике. С учетом санитарно-эпидемиологической ситуации в местах массового скопления людей необходимо носить защитные маски и соблюдать социальную дистанцию.  Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от время  препровождения на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем

**НА ПИКНИК**

Пищевые продукты лучше приобретать в стационарных точках торговли. Все скоропортящиеся продукты 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.

Продукты должны быть защищены от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Пищу нужно закрыть в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или завернуть в пищевую пленку.

Для жарки шашлыков стоит использовать 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 готовить шашлыки лучше непосредственно перед употреблением, не оставлять впрок.

Важно соблюдать правила личной гигиены. Перед приготовлением и перед приемом пищи мыть руки с мылом или обрабатывать их специальным дезинфицирующим средством. Мыть овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

**КЛЕЩИ**

Отдыхая на природе  не стоит забывать о способах профилактики клещевых инфекций. Активность клещей на территории  района  длится в период с апреля по октябрь.

Отправляясь на природу, стоит выбирать одежду, плотно закрывающую ноги, руки и голову. Можно перед прогулкой обработать одежду специальным акарицидным аэрозолем.

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. Если клещ все-таки присосался, его нужно снять и передать на исследование в лабораторию.

Приятного отдыха!

Старший специалист Нурлатского ТО  Абзалова И.