# Отдых на природе: о чем стоит позаботиться перед поездкой?

Во второй половине июля погода, наконец, благоволит тюменцам и радует по-настоящему жаркими деньками. Многие горожане стремятся как можно больше времени отдыхать вне дома, на природе: выбираются на пикники, посещают пляжи, гуляют по лесам и полям.

Однако чтобы такой отдых прошел только в радость и без негативных последствий для здоровья, нужно соблюдать определенные простые, но важные правила. МЕДИНФО 72 приводит несколько полезных советов, как сделать отдых на природе максимально безопасным.

**Собираетесь на пикник?**

Не стоит брать с собой на природу молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом. Жаркая погода летом приятна не только для человека, но и для болезнетворных микробов, для которых для которых указанные выше продукты служат прекрасной питательной средой.

Переносить иные скоропортящиеся продукты рекомендуется в специальной сумке-холодильнике. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку. Перед приемом пищи тщательно осмотрите её на предмет насекомых, грызунов и иных животных, которые могут быть переносчиками болезней. Если на продукте замечен кто-либо из нежеланных гостей, от него лучше отказаться.

Для приготовления разных блюд нужно использовать разные кухонные принадлежности, особенно для сырых продуктов и готовой пищи. Следите, чтобы соки сырых продуктов, особенно рыбы или мяса, не попали на готовые к употреблению блюда (салаты, закуски, фрукты и т.п.). В противном случае есть их будет небезопасно.

Особое внимание стоит уделить процессу приготовления шашлыка: от выбора и покупки мяса до технологии прожарки. Об этом МЕДИНФО 72 уже рассказывал в одной из предыдущих статей.

**Берегитесь клещей!**

Собираетесь на природу? Сейчас, конечно, большинство популярных зон отдыха обрабатывают от клещей, однако это не означает 100% гарантию не встретить этих членистоногих. А если вы собираетесь в более дикие места, встреча с противными кровососущими более чем вероятна. Клещи обитают в высокой траве, отдавая предпочтения влажным местам: берега рек, опушки

лесов, березовые и осиновые леса с высокой травой и кустарниками. Перед поездкой в такие места обязательно запаситесь репеллентами.

Особое внимание перед походом в парки, леса и к берегам рек, особенно не обработанным от клещей и с высокой травой, стоит уделить одежде. Штаны нужно надевать достаточно длинные, чтобы их можно было заправить в носки. Верхнюю одежду следует заправить в штаны. Предпочтение нужно отдавать светлой одежде с длинными рукавами, причем рукава стоит закрепить резинками. На голову желательно надеть косынку, бандану или иной головной убор. Из обуви стоит остановить выбор на резиновых сапогах, закрывающих ноги до колена.

Если же вы не хотите облачаться столь капитально, особенно в жару, постарайтесь исключить походы в высокую траву. И после похода попросите кого-нибудь внимательно осмотреть вас на предмет присасывания клеща. Всё, что нужно знать о клещах, МЕДИНФО 72 рассказал в этом материале.

**Собираетесь на пляж?**

Самое главное, если вы собрались купаться, уточните, допущен ли данный водоем для плавания. В Тюмени сейчас одобрены для купания несколько пляжей: на базе отдыха «Верхний Бор» (три пляжа), в санатории «Сибирь», оздоровительном центре «Серебряный Бор». Из мест для отдыха детей и подростков безопасны ЛРЦ «Верхний Бор», лагеря «Витязь» и «Роза ветров» (Ялуторовский район), центры «Олимпийская ребячка» и «Ребячья республика». На иных пляжах вас либо не ждут спасатели и безопасное дно, либо ждут обитающие в воде паразиты.

Обязательно возьмите с собой на пляж головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот. Также постарайтесь избегать употребления алкогольных напитков. Строго не рекомендуется купаться в состоянии опьянения. А чтобы не заработать солнечные ожоги, пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF-факторами.

**Берегитесь жары!**

Жарким летом организму требуется меньше энергии. Поэтому рекомендуется снизить потребление калорий, так как лишние не пойдут на пользу. На практике это означает отказ от жирной пищи, употребление мяса стоит свести к минимуму. В пиковое время жары лучше избегать употребления пищи вовсе, оставив это на утро и вечер.

Чтобы не заработать обезвоживание, пейте до 1,5 литров жидкости в сутки. Помимо воды это может быть чай, минеральная вода, морсы, отвары из сухофруктов, кисломолочная продукция с низким содержанием жира, витаминизированные напитки. Однако резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. От газированных, алкогольных и энергетических напитков лучше отказаться всем, как и от питья с обильным содержанием сахара.

И, наконец, помните: если почувствовали себя плохо, оперативно обратитесь к врачу и не занимайтесь самолечением!