****Рекомендации в условиях жаркой погоды по питанию, питьевому режиму, купанию, инфекционным угрозам за рубежом****

Территориальный отдел в Белореченском, Апшеронском районах, г.Горячий Ключ Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю обращает внимание на соблюдение рекомендаций в условиях жаркой погоды.

В жаркую погоду потребность в энергии снижается, в связи с этим организму нужна менее калорийная пища. Следует отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. На природе нередки случаи пищевых отравлений.

**Рекомендуется придерживаться следующих советов:**

- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;

- воду для питья употреблять желательно бутилированную;

- овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;

- разливное молоко употреблять после кипячения;

- все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;

-скоропортящиеся продукты сохранять в пределах допустимых сроков хранения;

- купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах.

**Чтобы предохранить себя и окружающих от пищевых отравлений 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;

- 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;

- 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);

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

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

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

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

- осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением;

- используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды одноразовую посуду и столовые приборы;

- постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи.

**Также необходимо соблюдать рекомендации по термической обработке продуктов**. Основная цель тепловой обработки – придать пище определенные органолептические свойств, сохранить при этом ее биологическую ценность, а также уничтожить микрофлору. Различают следующие основные способы тепловой обработки: варка, жарка, тушение, запекание, припускание. С гигиенической точки зрения лучший бактерицидный эффект достигается при варке, так как при этом процессе происходит более равномерное прогревание продукта.

**Собираясь на отдых на природу** обязательно возьмите с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Нельзя пить воду из водоемов, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот.

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

Напоминаем, что з**апрещается:**

-купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;

- купаться в необорудованных, незнакомых местах;

- заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

-  прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

- загрязнять и засорять водные объекты и берега;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- приходить на пляжи с собаками и другими животными;

- оставлять мусор.

Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Следовательно, очень важно соблюдать определенный **питьевой режим**. Идеальным средством утоления жажды является, конечно, чистая вода или несладкий зеленый чай. Летом, при температуре выше 20°С рекомендуется выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час. Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, а также те, у кого проблемы с почками. Этим людям противопоказано пить слишком много жидкости.

Обильное питье в жару поможет организму здорового человека не только поддержать баланс воды, но и избавиться от лишних солей, не давая, таким образом, жидкости задерживаться, вызывая отеки. Общее количество выпиваемой жидкости при температуре воздуха до 20°С должно составлять 2,5 л, а при более высоких температурах - 3,5 л. Причем воду надо пить часто, но понемногу, что кстати очень важно для красоты кожи, которая болезненно реагирует на дефицит жидкости в организме.

Так же, еще раз напоминаем, что не следует употреблять спиртосодержащие пищевые (ароматизаторы) и непищевые (лосьоны) жидкости, не предназначенные для непосредственного употребления в пищу.

При первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, важно обратится к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям. Самолечение недопустимо и небезопасно.

**Эпидситуация за рубежом:**

В ряде стран мира, особенно тропической зоны, продолжают распространяться болезни, признанные наиболее опасными для человека. Это обстоятельство требует внимания всех выезжающих в тропические страны. Заболевания, которые в последнее время постоянно напоминают о себе в этой связи: холера, ближневосточный респираторный синдром (коронавирусная инфекция), болезнь, вызванная вирусом Эбола.

На сегодня одним из серьезных рисков для здоровья человека в мире является холера , и эпидемиологическая обстановка по этой инфекции остается серьезной проблемой мирового здравоохранения. Этому способствует сложная обстановка в странах Карибского бассейна в Америке, в ряде стран Азиатского и Африканского континента, обусловленная наличием социальных и природных факторов риска, приведших к формированию очагов, эпидемиям и вспышкам с высокими показателями летальности, распространение холеры, вызванной V.cholerae О1 El Tor , в том числе измененными в геноме вариантами штаммов.

Для Российской Федерации актуальной остается угроза завоза холеры. На сегодня странами риска являются: Непал, Индия (Азиатский регион), Гаити, Куба, Доминиканская Республика (Американский регион), Южный Судан, Нигерии, Гвинея, Сомали, Демократическая Республика Конго, Камерун, Зимбабве, Уганда (Африка).

Отмечено значительное расширение циркуляции возбудителя корановирусной инфекции с момента появления. На сегодняшний день заболевания зарегистрированы в Саудовской Аравии, Объединенных Арабских Эмиратах, Катаре, Иордании, Кувейт, Египет, Йемене, Великобритании, Тунисе, Омане, Франции, Германии, Греции, Италии, Малайзии, Филиппинах, США. Как правило, все случаи инфицирования связаны с пребыванием на территории стран Ближнего Востока. Наибольшее число случаев ближневосточного респираторного синдрома зарегистрировано в Саудовской Аравии.

Резервуар инфекции остается неизвестным, однако, есть указания на возможность заражения людей от животных (верблюды, обезьяны), кроме того, не исключается вероятность передачи инфекции от летучих мышей. Отмечены случаи инфицирования от больных людей в условиях стационара.

В настоящее время ВОЗ оценивает ситуацию как имеющую серьезное воздействие на здоровье, но не препятствующую международным поездкам.

Эпидемическая ситуация по лихорадке Эбола в странах Западной Африки является чрезвычайным событием и представляет угрозу общественному здравоохранению других государств. Ограничения на международные поездки и торговые отношения странам, в которых не зарегистрированы случаи заражения, на сегодня введены только для Африканских стран. В настоящее время риск осложнения эпидемиологической ситуации по лихорадке Эбола на территории Российской Федерации остается чрезвычайно низким.

Несмотря на отмену ограничений во многих странах, проблема заболеваемости новой коронавирусной инфекцией остается актуальной. Чтобы выбрать для себя оптимальную форму защиты от коронавируса, необходимо ознакомиться с рекомендациями Роспотребнадзора и Всемирной организации здравоохранения, основные из которых: тестирование на COVID-19, использование средств защиты органов дыхания, избегание мест массового скопления людей и соблюдение физической дистанции, а также вакцинация.

В связи с неблагополучной ситуацией по оспе обезьян в ряде зарубежных стран также необходимо уточнять эпидемиологическую обстановку при планировании путешествий.

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и санитарной охраны территории Российской Федерации при планировании отдыха в течение туристического сезона важно заблаговременно уточнить у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации в стране планируемого пребывания.

**В целях профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не допустить заражения и последующего развития того или иного инфекционного заболевания:**

-употреблять для еды только ту пищу, в качестве которой вы уверены;

-употреблять для питья только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды;

-мясо, рыба, морепродукты должны обязательно подвергаться термической обработке;

-желательно не пользоваться услугами местных предприятий общественного питания и не пробовать незнакомые продукты, не покупать еду на рынках и лотках, не пробовать угощения, приготовленные местными жителями;

-в случае необходимости приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;

-овощи и фрукты мыть безопасной водой и обдавать кипятком;

-перед едой следует всегда тщательно мыть руки с мылом;

-при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот;

-в целях защиты от укусов насекомых рекомендуется применять средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды), а также в помещениях обязательно засетчивать окна и двери.

-следует избегать контактов с животными, особенно верблюдами, обезьянами, при посещении ферм, рынков или скотных дворов – мест потенциальной циркуляции коронавируса. Необходимо соблюдать общие меры гигиены, такие как регулярное мытье рук до и после контактов с животными, и избегать контактов с больными животными.

