

## **Рекомендации по отдыху на природе**

Во время майских праздников, а также летнего сезона, когда жители городов и поселений отправятся на пикники и на прогулки по лесам, рекомендуем придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от времяпрепровождения на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

### **На пикник**

Перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Не рекомендуется 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.

Для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. 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, вовремя и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

При жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира.

Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70-75 градусах.

Соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной водой или кипяченой водой.

### **Осторожно, клещи!**

Находясь за городом, не стоит забывать о мерах профилактики клещевых инфекций. Клещи поджидают своих «жертв», сидя в траве, поэтому выбирайте одежду, закрывающую ноги и руки. Кроме того, перед тем, как отправиться на пикник, позаботьтесь о приобретении противоклещевых аэрозолей.

Особое внимание необходимо уделять осмотрам. Во время пребывания на природе необходимо осматривать себя и детей каждые 15-20 минут. Особо тщательный осмотр необходимо производить перед заходом в дом. Клещи могут быть не только на Вас, но и на вещах (сумке, рюкзаке), на домашних животных, которых берете с собой в лес, на цветах (или других сорванных растениях).

**Как удалить клеща** - пинцетом, иголкой, ниткой и шприцем можно вынуть только недавно присосавшегося клеща. Насекомое вытаскивают круговыми движениями, хват должен быть поближе к головке (не посередине тела). Если есть инсулиновый шприц, то от него отрезается кончик с носиком, затем шприц плотно прижимают к коже и вытягивают клеща поршнем. Так как после извлечения клеща остается небольшое повреждение кожи, то лучше произвести его обработку. Для этой цели могут использоваться различные растворы: Хлоргексидин. Спирт. Водка. Перекись водорода. Йод. Любые спиртосодержащие составы (лосьоны, туалетная вода). Антисептик. Жидкостями рекомендуется аккуратно промыть поврежденное место. Ни в коем случае не стоит втирать составы в рану, так как это может привести к попаданию зараженной слюны глубоко в ткани.

**В случае укуса клеща необходимо немедленно обратиться в медицинскую организацию.**

## **Центры профилактики клещевых инфекций:**

### **в Иркутске:**

- **Центр диагностики и профилактики клещевых инфекций** (г. Иркутск, ул. К. Маркса, 3; тел.: 333-445)

#### **Режим работы:**

с 20 апреля по 1 мая: пн-сб 8:00 – 16:00, вс – выходной

с 1 мая по 15 июня – пн-вс 8:00 – 21:00

с 16 июня по 15 июля: пн-вс с 8:00 до 18:00

с 16 июля по 15 августа: пн-сб с 8:00 до 18:00, вс – выходной

с 16 августа по 19 апреля: с 8:00 до 16:00, сб-вс – выходные дни.

- **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Иркутской области»** (г. Иркутск, ул. Трилиссера, 51). Проводится исследование клеща методом ПЦР на 4 инфекции (клещевой энцефалит, боррелиоз, анаплазмоз, эрлихиоз)

#### **Режим работы:**

понедельник - пятница. Приём проб проходит до 11:00 ч., при поступлении пробы с 11:00 до 16:00 часов результат выдаётся на следующий день.

### **в Ангарске:**

- **МАНО «Лечебно-диагностический центр»** (г. Ангарск, 6А микрорайон, д. 12, центральный вход, 2 этаж, каб. № 211, тел.: 8(3955) 518-626 (регистратура)

#### **Режим работы:**

с 01.04.2022 г. по 30.04.2022 г. - с 07:30 до 22:00,

с 01.07.2021 г.: понедельник - пятница с 07:30 до 19:00, суббота с 9:00

до 15:00, воскресенье с 9:00 до 13:00,

с 01.08.2022 г.: понедельник - пятница с 07:30 до 20:00, суббота, воскресенье – выходные дни.

### **в г. Усолье – Сибирском:**

- **Диагностический центр «Здоровье»** (г. Усолье-Сибирское, Комсомольский пр-т, 43; тел. 8(39-543) 6-78-78, сот. 8-904-125-26-99)

#### **Режим работы:**

Понедельник-четверг: с 08:00 до 18:00

Пятница: с 08:00 до 17:00

Суббота: с 08:00 до 15:00

Воскресенье: с 08:00 до 14:00

Выдача результатов: понедельник, среда, пятница, с 08:00 до 18:00.

### **в г. Братске:**

- **ОГБУЗ «Братская районная больница»** (г. Братск, ул. Курчатова, 2; кабинет неотложной помощи, тел.: 8(3953) 216-004)

**Режим работы:** с понедельника по пятницу с 8:00 до 16:00.

### **в г. Усть-Илимске:**

- **ОГАУЗ «Усть-Илимская городская поликлиника №1»** (г. Усть-Илимск, ул. Чайковского 7, тел.: 8(39-535) 7-77-07, 7-07-07)

**Режим работы:** с 8:00 до 15:00 в рабочие дни без перерыва на обед.