Советы для проведения пикника и секреты хорошего пикника — это просто! Самое главное на пикнике — это вкусная и свежая еда, ведь на природе у всех очень хороший аппетит.

Берите с собой много воды. Она Вам понадобится. Выбирайте только свежие, качественные продукты, при покупке которых следует обратить внимание на дату производства, сроки годности и условия хранения, сведения об изготовителе.

Вы можете свести к минимуму риск бактериального загрязнения продуктов питания, выбирая продукты, которые без особых проблем можно хранить на открытом воздухе. Например, хлеб, булочки, крекеры, печенье, конфеты. Свежие фрукты и овощи обязательно мойте перед пикником.

Будьте осторожны с продуктами, которые быстро портятся. Продукты, которые содержат мясо, молоко и яйца могут быстро испортиться, если они не хранятся должным образом, например – в холодильнике.

Используйте термосумку или сумку-холодильник, чтобы ваши продукты оставались охлажденными. Кстати, вы можете добавить в такую сумку лёд.

Упаковывайте блюдо должным образом. Это очень важно, если вы не хотите чтобы ваши продукты подверглись ненужному загрязнению. Упаковывайте мясо отдельно от готовых к употреблению продуктов.

Немаловажную роль играет соблюдение правил личной гигиены. Следите за чистотой рук, используйте влажные салфетки. Используйте только чистую посуду для сервировки, а для нарезки готовой и сырой продукции – разные разделочные доски и ножи.

Готовьте на гриле тщательно. Обратите внимание на температурный режим, который необходимо соблюдать при приготовлении и хранении разных блюд.

Если вы не уверены в безопасности продукта, лучше не используйте его.

Более того**,**во время отдыха на природе, который как правило, приходится на сезон наибольшей активности клещей (май-июль), необходимо соблюдать меры предосторожности. Учитывая, что клещи предпочитают затемненные влажные места, необходимо выбирать для отдыха солнечные проветриваемые поляны.

Одежда для посещения леса должна быть из плотной, светлой ткани. На одежде светлых тонов легче увидеть клеща. Одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду (рубашку или куртку нужно заправлять в брюки, а брюки в носки, надеть сапоги, плотно застегнуть манжеты и ворот рубашки, головной убор должен покрывать волосы). Для обработки одежды используйте репелленты, отпугивающие клещей.

Каждые 10-15 минут пребывания в лесу и при выходе из леса необходимо проводить само - и взаимоосмотры. Попав на тело или одежду, клещ долго ищет подходящее место для укуса - до присасывания клеща может пройти несколько часов. Если клещ будет вовремя замечен, то укуса можно избежать.

Вернувшись домой, тщательно осмотрите одежду и все тело. Клещ может присосаться в любом месте, но чаще всего присасывание происходит в области головы (за ушами) и шеи, в подмышечных впадинах и паховых складках, в области пупка, под лопатками и по ходу позвоночника, где одежда менее плотно прилегает к поверхности тела.

Самым надежным средством защиты против клещевого энцефалита является вакцинация. Эффективность вакцинации после полного курса иммунизации составляет 97-100 %. Защитный эффект сохраняется в течение 3 лет, после чего необходима ревакцинация. Вакцины против клещевого боррелиоза нет.