



ПАМ'ЯТКА

Правила безпечного відпочинку в лісі

Відпочинок із родиною в лісі на свіжому повітрі – що може бути кращим. Особливо його люблять діти. Однак такий вид відпочинку може нашкодити не тільки природі, а й людині. небезпечні комахи, пожежі, поранення – це далеко не повний перелік тих небезпек, які можуть зашкодити вашому здоров'ю та життю під час перебування в лісі. Тому слід дотримуватися певних правил.

Збираємося в подорож

Місце для відпочинку треба обирати заздалегідь. Найкраще для цього підійде відкрита сонячна ділянка лісу без кущів та високої трави.

Ваш одяг повинен щільно прилягати до тіла, щоб залишалося якомога менше відкритих ділянок. На голову краще одягнути кепку або панаму.

Обов'язково візьміть із собою захисні засоби від укусів комах: комарів, мошок, кліщів. Періодично уважно перевіряйте одяг та відкриті ділянки тіла на наявність кліщів.

Не забудьте про засоби першої медичної допомоги. Обов'язково візьміть із собою аптечку, у якій повинні бути засоби для зупинки кровотечі, антисептичні та знеболювальні засоби, ліки від хвороб серця та серцевих нападів.

Правила пожежної безпеки

За можливості для приготування їжі використовуйте мангал, оскільки розводити багаття в лісі дуже небезпечно.

Якщо ви вирішили розпалити багаття, пам'ятайте: не можна для цього ламати кущі та гілки дерев, потрібно використовувати сухостій або придбати дрова в магазині.

Багаття слід розпалювати в неглибокій ямці, спеціально виритій для цього. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі та призвести до виникнення пожежі

Після відпочинку необхідно ретельно загасити багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею, яку слід щільно притоптати ногами.

Бджоли та оси: як захиститися та що робити після укусу

Бджоли нападають на людину винятково з метою самозахисту. Після укусу, на відміну від оси, бджола помирає. Потерпілому від укусу бджоли необхідно витягти з рани жало, щоб менше отрути потрапило в кров.

Для здорової людини укуси оси безпечні, але є категорія людей, яким слід уникати нападу комах. Це, у першу чергу, алергіки й астматики. Якщо ж оса вжалила в область грудної клітки, живота, а також у голову, наслідки можуть бути важкими. Дуже небезпечними також є укуси в область ротової порожнини. Це може відбутися, якщо ви

відкусили, наприклад, яблуко або шматочок кавуна, на якому сиділа оса. Такий укусу часто призводить до набряку дихальних шляхів і смерті від задухи.

Найбільш небезпечними є укуси шершнів і джмелів – представників найбільшого роду ос. Вони боляче жалять, а їх отрута – сильний алерген. До того ж під час укусу самка комахи може відкласти під шкіру людини личинку, яка викликає запалення.

Щоб уникнути зустрічі з небезпечними комахами, дотримуйтеся таких нескладних правил:

- якщо поблизу вас з'явилися бджоли або осі – уникайте різких рухів. Предмет, який повільно рухається, непомітний для комах і не провокує їх;
- не ходіть босоніж або у відкритому взутті по траві, будьте пильні біля кущів, які квітуть. Перед тим як понюхати букет, переконайтеся, що на квітах немає комах;
- намагайтеся влітку не користуватися парфумами: різкий запах поту й косметики з квітковим ароматом приваблюють ос та бджіл.

Якщо оса чи бджола вас укусила

1. Намагайтеся видавити отруту з ранки.
2. Охолодіть ужалене місце, прикладіть примочку з розчином солі або соди (десертна ложка на півсклянки води).
3. Навколо ранки можна нанести гормональну мазь або антигістамінний гель. Прийміть антигістамінний засіб, а також глюконат кальцію (по одній таблетці чотири рази на добу).
4. Відразу після ужалення можна натерти ранку часником, цибулею або петрушкою – це допоможе позбавитися набряку.
5. Якщо в постраждалого розвивається набряк обличчя, бронхоспазм, прискорюється серцебиття, з'являються судоми, біль у попереку, суглобах, області серця, слід негайно викликати “Швидку допомогу”.

Увага, кліщі!

Кліщі є переносниками збудників вірусних, бактеріальних захворювань людей і тварин. В умовах України серед людей вони поширюють іксодовий кліщовий бореліоз, кліщовий енцефаліт, туляремію, хворобу Дайма та інші хвороби. Живляться кліщі кров'ю людей і тварин.

Голодні кліщі найактивніші від другої половини квітня до середини липня. Перед подорожжю до лісу необхідно розповісти дітям про кліщів і показати, як вони виглядають.

Якщо ви помітили на своєму тілі кліща, не відривайте його одразу. Таким чином ви можете відділити його черевце, а кінцівки паразита залишаться глибоко в шкірі, що може потім викликати нагноєння ранки.

Щоб витягнути кліща, візьміть каблучку (перстень) із високими стінками (наприклад, обручку). Притисніть її щільно до шкіри так, щоб кліщ знаходився в центрі, та наповніть олією. У результаті такої обробки кліщ не зможе дихати, оскільки органи дихання в нього знаходяться у черевці. Потім витягніть комаху за допомогою пінцета (поступово розхитуючи).

Щоб не стати жертвою атаки кліщів, пам'ятайте:

- для стоянок у лісі вибирайте сухі, добре освітлені галявини, подалі від кущів, дерев; На ділянці лісу, де буде розташований туристичний табір, розчистіть місцевість від трави, кущів;
- збираючись до лісу, обирайте одяг, що прикриває руки, ноги та щільно прилягає до тіла (сорочку з глухим комірцем і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлену в штани, а штани – у шкарпетки, взуття);
- вбирайтеся у світлий однотонний одяг – на ньому буде легше помітити кліща;
- через 2-3 години перебування в лісі й після виходу з нього обов'язково огляньте одяг і тіло, особливо ті місця, де кліщі найчастіше присмоктуються: голову, тіло, груди, згини рук, ніг. У одязі перевірте всі шви, складки. Слід перевірити також тварин, яких ви брали з собою на прогулянку, та букет квітів чи трав, принесений із лісу.

Бережіть своє здоров'я і життя!

Управління з питань надзвичайних ситуацій,
мобілізаційної роботи та взаємодії з
правоохоронними органами
Южноукраїнської міської ради