

Опасности, которые нас подстерегают летом на природе

Советы профилактики и противодействия

Помните о них, когда отправляетесь в поход, на пикник, к реке или за грибами в лес. А пока вы еще дома, прочитайте нашу памятку о том, как действовать в случае угрозы здоровью: предупрежден — значит вооружен!

Насекомые

Вы невероятно аппетитны и привлекательны. Особенно для них: комаров, шершней, слепней, ос, пчел. Если не хочется проводить время в такой «приятной» компании, подготовьтесь к встрече заранее: купите хороший спрей-репеллент от комаров, крем, браслет, стержень или спираль для поджигания на улице.

Все остальные крылатые этот способ защиты всерьез не воспринимают, поэтому позаботьтесь о правильной одежде: в идеале она должна быть закрытой, но легкой, тонкой и дышащей, потому что пот привлекает насекомых как котов валерьянка. Откажитесь от ярких и сочных оттенков тканей и оставьте дома сладкую туалетную воду. Вообще любую лучше оставьте.

Если вас укусили, промойте место укуса водой, приложите ватку, смоченную антисептиком или, на худой конец, солевым раствором. Холод тоже не повредит — снимет отек. Будет просто прекрасно, если с собой вы всегда будете носить антигистаминный препарат — он серьезно вас выручит в такой ситуации.

Клещи

Клещи переносят жуткие заболевания вроде энцефалита и боррелиоза: от первого есть профилактическая прививка, от второго, к сожалению, пока нет. Эти кровососы не прыгают с деревьев: они поджидают вас в траве и в кустах. Ваше тело должно быть максимально закрыто: наденьте штаны с резинками, покройте голову, раз в 30 мин. осматривайте себя: нет ли на коже или одежде незваных гостей?

Если клещ успел присосаться, постарайтесь найти ближайший травмопункт и удалить его у врача. Если такой возможности нет, извлекайте его сами пинцетом или обернутыми салфеткой пальцами, захватив максимально близко к коже. В продаже бывают и специальные «клещедерки» — простое приспособление, которое помогает самостоятельно удалить клеща — советуем заранее ими запастись перед вылазкой на природу.

Движения должны быть медленными и плавными, можно повернуть кровососа по часовой стрелке несколько раз и затем планомерно тянуть на себя. Снять клеща можно и с помощью нитки: сделайте петельку и затяните у самого хоботка. Техника удаления та же самая.

Важно не повредить кровопийцу и достать целиком, чтобы он не выпустил в кровь еще больше возбудителей болезней, поэтому ни в коем случае не сдавливайте паразита. При малейших признаках недомогания идите к врачу.

Змеи

Запомните несколько важных «НЕ»: не садитесь на поваленные деревья, пни и пр., не осмотрев их. При встрече со змеей не делайте резких движений, не кричите, неставляйте вперед руки и не поворачивайтесь к ней спиной.

Внимательно смотрите под ноги и, увидев змею, постарайтесь обойти ее.

Укусила? Нужно высосать яд и наложить повязку выше места укуса (в случае с рукой или ногой). Затем сразу же отправляйтесь в больницу. Помните, что чем больше вы двигаетесь, тем быстрее яд разносится по кровеносной системе. Алкоголь в такой ситуации категорически запрещен.

Дикие животные

Лисы, лоси, медведи, кабаны, еноты в отличие от клещей, не стремятся с вами познакомиться, поэтому если вы не будете их провоцировать, шансы с ними столкнуться невелики. Но если животное больно бешенством, оно может набрести на ваш лагерь и даже начать ластиться: помимо буйных форм заболевания существует и тихая.

Рану, нанесенную животным, обрабатывают йодом или зеленкой, сверху накладывают марлевую или тканевую повязку, прикладывают холод и в срочном порядке ищут возможность добраться до врача в ближайшем населенном пункте. Помните: бешенство не лечится, это 100% смертельное заболевание, и единственная возможность выжить — сразу сделать прививку.

Ядовитые грибы и растения

К сожалению, в нас не встроен распознаватель опасных для жизни и здоровья растений и грибов, поэтому лучше всего просто лишний раз их не срывать и тем более не класть в рот даже в обработанном виде.

В России [широко распространен борщевик](#) — абсолютно невинное на первый взгляд растение оставляет сильнейшие ожоги на коже до 3 степени, причем появляются они не сразу. Не менее ядовиты белладонна, волчегородник, вороний глаз, горький паслен, прострел, лютик, многие виды грибов. Поищите в интернете подборки с фото и запомните, как выглядят хотя бы некоторые из них. Кстати, сейчас есть ценные приложения для смартфона, которые помогают определять растения и грибы по фотографии — скачайте и всегда имейте при себе в лесу.

Не заблудитесь!

В одной только Московской области каждый грибной сезон гибнут десятки людей, заблудившихся в лесу. Они идут в дебри не подготовившись, и в итоге замерзают (температуры ночью могут быть очень низкими), гибнут от обезвоживания, голода. Лес коварен и заблудиться можно буквально «в трех соснах» и в двух шагах от своего дачного дома. Поэтому всякий раз отправляясь на прогулку, держите при себе «тревожный чемоданчик». Спасательный отряд «Лиза Алерт» рекомендует всегда иметь при себе бутылку воды, перекус, дождевик, компас, спички, фонарик, свисток и нож, пауэрбанк для телефона (это неполный список).

Вода

Водоемы таят в себе много опасностей: подводные течения, водовороты, коряги и густые заросли водорослей, гады вроде пиявок. Во время купания может свести ногу судорогой: в этом случае ложитесь на спину и расслабьтесь; постарайтесь чем-то уколоть ногу.

Прыжки в воду в незнакомой местности чреваты серьезными травмами: не делайте этого, особенно без предварительной подготовки.

Гроза

Во время грозы не стойте посреди поля, под деревом или у водоема: ищите здание для укрытия, а если его поблизости нет, ложитесь на землю. И выпустите из рук смартфон.

Солнце

Активное солнце может обеспечить вам ожог за считанные минуты. Не пренебрегайте кремами с SPF 35 минимум, а в особенно жаркие летние дни — SPF50.