

Дорогие друзья!

Активный отдых, путешествия и прогулки на природе — важные составляющие нашей жизни и жизни наших детей. Однако важно помнить о возможных опасностях, таких как отравления, укусы насекомых и животных, а также риск заражения клещевым энцефалитом. Знание основ первой помощи, профилактических мер и симптомов заболеваний поможет вам избежать неприятных ситуаций и сохранить здоровье.

Здесь вы найдете актуальную информацию о причинах и симптомах отравлений, правилах неотложной помощи при укусах, а также о методах защиты от клещевого энцефалита. Четкие инструкции, рекомендации врачей и практические советы помогут сделать ваш отдых безопасным.

Укусы

✓ УКУСЫ ЗМЕЙ

На территории Российской Федерации насчитывается более 50 видов змей, из них опасны для человека 11 видов. Наиболее часто встречаются гадюка обыкновенная, степная, носатая, кавказская, гюрза, песчаная эфа. В России только на европейской территории ежегодно регистрируется несколько тысяч случаев укусов ядовитых змей. Смертельные случаи составляют 0,3% всех укушенных. Также, учитывая развитый туризм во всех странах мира, важно помнить, что ядовитые змеи распространены повсеместно.

Соблюдайте меры предосторожности:

- двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву;
- будьте особо внимательны на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней;
- при обнаружении змеи остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений, никогда не становитесь на пути движения змеи;
- чаще всего змеи нападают только тогда, когда чувствуют опасность, поэтому не пытайтесь взять змею в руки и внимательно смотрите под ноги;
- если идете в лес, обязательно надевайте высокие резиновые сапоги, при ходьбе стучите палкой по земле — змеи ощущают вибрации.

Клиническая картина отравления змеиным ядом зависит от количества яда, места укуса (очень опасны укусы в голову, шею и укусы с повреждением крупных сосудов, когда яд поступает в общий кровоток и быстро развивается тяжелое отравление), возраста пострадавшего (у детей клиника отравления более бурная и яркая), времени года (тяжелые случаи чаще всего отмечаются с наступлением жары — чем выше температура воздуха, тем быстрее развивается интоксикация).

Признаки укуса змеи: укус в виде двух алых точек (следы зубов), сильная, нарастающая боль на месте укуса, точечные или пятнистые кровоизлияния на месте укуса, быстро прогрессирующий отек пораженной конечности.

Общие симптомы отравления наступают, как правило, спустя 15–20 минут: слабость, головокружение, вялость, сонливость, тошнота, иногда рвота, одышка, учащение пульса, нарушение зрения, повышенное слюноотделение, затрудненное дыхание.

Что делать при укусе ядовитой змеи

1. Убедитесь в отсутствии змеи на месте происшествия. Помните, вопрос вашей безопасности всегда актуален!
2. Оцените состояние пострадавшего, степень его сознания, дыхание, пульс.
3. Вызовите бригаду скорой медицинской помощи самостоятельно или попросите кого-нибудь из окружающих сделать это по номеру телефона **103** или **112**.
4. С пораженной области снимите все украшения, резинки, пояски и пр. — все то, что может вызвать сдавление при нарастании отека укушенной области. Также снимите одежду и обувь, которые могут способствовать нарушению кровообращения и усугублению отека.
5. Обездвижьте поврежденную часть тела. Руку зафиксируйте в согнутом положении к туловищу, ногу — к другой ноге.
6. Следите за состоянием пострадавшего, при отсутствии признаков жизни начинайте проведение сердечно-легочной реанимации и продолжайте ее до прибытия медиков или восстановления дыхания! Порядок проведения сердечно-легочной реанимации у детей подробно изложен в брошюре для родителей «Первая помощь детям. Советы для тех, кто хочет помочь, когда ребенку плохо» на стр. 60.
7. По возможности попытайтесь идентифицировать змею, но только в том случае, если это безопасно для пострадавшего и для вас самих. Ни в коем случае не трогайте змею!

При укусе змеи запрещено:

- отсасывать яд из раны;
- накладывать давящие повязки, жгуты на рану;
- делать разрезы на месте укуса;
- прижигать рану.



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Насекомые подразделяются на жалящих (пчелы, осы и др.) и нежалящих (комары и др.). Жалящие насекомые наносят вред человеку посредством жала, яд из которого может вызывать раздражение кожи, а также стать губительным для людей с аллергией на укусы насекомых. В отличие от них, нежалящие насекомые кусают человека своим хоботком, при этом они могут переносить кровь других людей и животных, которых кусали до того.

Однократные укусы насекомых (за редким исключением) болезненны, но не опасны. Так, к смерти человека без аллергии могут привести 500–2000 укусов — в зависимости от насекомого. Однако ребенка, страдающего аллергией, даже один укус, например, пчелы или осы может убить за несколько минут!

Соблюдайте меры предосторожности:

- следует быть осторожными, находясь на природе. Если вы видите, что ребенок оказался среди пчел или ос, постарайтесь его остановить, успокоить, чтобы активными движениями малыш не спровоцировал еще большую агрессию насекомых;
- заберите из рук ребенка еду: обычно сладкий напиток или, к примеру, мороженое, могут привлечь насекомых.

Во избежание контакта с жалящими насекомыми:

- не ходите босиком по траве, не снимайте обувь на открытом воздухе;
- не беспокойте ульи или гнезда насекомых;
- не используйте душистые косметические средства или средства для ухода за волосами, если собираетесь на природу;
- избегайте ярких цветов или цветочных принтов в одежде;
- накрывайте пищу, когда едите на улице;
- не оставляйте открытыми банки и бутылки с напитками;
- держитесь подальше от мусорных баков/контейнеров, потому что остатки пищи в них привлекают пчел и ос.

Признаками укуса насекомого являются: боль на месте укуса, покраснение и отек вокруг места укуса, наличие жала, развитие аллергической реакции.

Что делать при укусах насекомых

1. Обезопасьте себя и ребенка, по возможности покиньте место скопления насекомых.
2. Осмотрите место укуса и удостоверьтесь, что в коже не осталось жала (это может быть только после укуса пчелы).
3. При наличии жала удалите его: выдавите его плоским предметом (ногтем или ручкой ложки, тупой стороной ножа). Не сдавливайте выступающий над кожей конец жала, не тяните за него — это предотвратит поступление полной дозы яда в кожу.
4. Обработайте место укуса раствором антисептика, водой с мылом или просто проточной водой.
5. К месту укуса приложите холод на 15–20 минут — это уменьшит боль и замедлит всасывание яда.
6. Как можно чаще предлагайте ребенку жидкость.
7. Наблюдайте за ребенком в течение 30 минут, не оставляйте его одного в связи с риском развития анафилаксии (жизнеугрожающей аллергической реакции).
8. Спросите, есть ли у ребенка аллергия на что-либо: у младших детей на руке или в кармане одежды может быть информирующий браслет/бирка; у детей с аллергией при себе может оказаться лекарство с инструкцией для экстренного использования в подобных ситуациях.
9. Незамедлительно вызовите бригаду скорой медицинской помощи по телефону **103** или **112** при:
 - наличии трех и более укусов;
 - укусе в язык, губу, гортань, полость рта или в глаз;
 - развитии анафилаксии со следующими признаками: крапивница, кожный зуд, отек губ и/или языка, першение/боль в горле, осиплость голоса, затруднение дыхания, свистящие хрипы, тошнота, рвота, боль в животе, посинение кожи, судороги, падение артериального давления, головокружение, внезапная сонливость, потеря/нарушение сознания.



УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

Укусы клещей — распространенная и актуальная проблема на территории нашей страны. Любителям отдыха на природе нужно быть осторожными. Ведь среди довольно безобидных клещей попадаются и те, которые являются резервуаром для возбудителей таких тяжелых заболеваний, как боррелиоз (болезнь Лайма) и вирусный клещевой энцефалит. Если против боррелиоза специфическое лечение — это антибиотикотерапия, то для клещевого энцефалита этиотропной терапии не существует. Это заболевание опасно поражением центральной нервной системы с высоким процентом инвалидизации и летальных исходов. По статистике, 6 клещей из 100 являются возбудителями клещевого энцефалита, притом от 2 до 6% укушенных могут заболеть этой инфекцией.

Более половины регионов России являются эндемичными по клещевому энцефалиту. Ежегодно случаи заболевания регистрируются в Талдомском и Дмитровском районах Московской области, Ивановской, Тверской, Ярославской и других областях. Информацию по эндемичным территориям России можно найти на сайте Роспотребнадзора, данные регулярно обновляются.

Соблюдайте меры предосторожности при отдыхе на природе:

- надевайте светлую одежду — так быстрее можно заметить клеща;
- при походе в лес или поле надевайте высокую обувь;

- устраивайте стоянки и ночевки на участках, лишенных травяной растительности, или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах;
- не оставляйте открытыми участки тела;
- надевайте головной убор;
- используйте специальные репелленты;
- вернувшись домой, тщательно осматривайте ребенка, особенно области кожных складок и волосистой части головы;
- не заносите в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

Важно! Самая надежная мера защиты — своевременная вакцинация против клещевого энцефалита!

Если вы планируете поездку в эндемичный по клещевому энцефалиту район, заранее позаботьтесь о проведении специфической вакцинопрофилактики. Вакцинация от клещевого энцефалита проводится начиная с годовалого возраста и состоит из трех прививок.

Неспецифическая профилактика включает использование репеллентов, специальной экипировки и осмотр одежды после прогулки.

Что делать при укусе клеща

1. Аккуратно зацепите насекомое пинцетом, стараясь не раздавить, или петлей нитки и выкручивайте из тела, медленно поворачивая вокруг оси. Клещ впивается в кожу как бурав, поэтому просто дергать пинцетом его нельзя. Важно не разорвать клеща при удалении — оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. При отрыве головки клеща процесс инфицирования может продолжаться, так как в слюнных железах присутствует значительная концентрация вируса клещевого энцефалита и других возбудителей. Если не справляетесь самостоятельно, обратитесь в районную санитарно-эпидемиологическую станцию или районный травмпункт.
2. После удаления клеща обработайте рану антисептиком, приложите холод, а самого клеща положите в маленькую стеклянную банку.
3. В любом случае после укуса клеща обратитесь за помощью к врачу, только он сможет определить дальнейшие действия и необходимость проведения антибиотикотерапии.



УКУСЫ ЖИВОТНЫХ

Как в черте города, так и за городом можно встретить бездомных и домашних собак, кошек, лисиц и других животных. Важно помнить, что не стоит дразнить незнакомых животных, гладить их, бегать и играть с ними. Вас должно насторожить, если дикий зверь (например, лиса или енот) сам приходит к людям, ластится, это совсем не характерное поведение для диких животных, и возможно, оно является признаком болезни. При укусе животного, оцарапывании, ослюнении раны всегда есть риск заразиться бешенством, являющимся одним из самых опасных заболеваний. Это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает нервную систему и с высокой вероятностью может привести к летальному исходу. Вирус бешенства передается со слюной инфицированных животных (собак, кошек, лис и пр.). После укуса необходимо обязательно обратиться к врачу для решения вопроса о вакцинации против бешенства.

Что делать при укусах животных

1. Не забывайте о своей безопасности и оценке состояния пострадавшего человека.
2. Промойте (не менее 10–15 минут!) рану под струей холодной воды с мылом.
3. Обработайте рану раствором антисептика (например, хлоргексидина) и наложите чистую повязку.
4. Обязательно обратитесь за врачебной помощью в травматологический пункт (особенно если неизвестен вакцинальный статус животного), специалист при необходимости проведет экстренную вакцинопрофилактику против бешенства.