

## Как уберечься от возможного укуса змеи

Встречи человека и змеи происходят, как правило, случайно. Змеи очень осторожные и при малейшей опасности стараются спрятаться, но защищаясь могут укусить любого врага. Змеи, в основном, обитают в заболоченных местах, около зарослей озер и прудов, днем они прячутся в старых пнях, копнах сена, соломы, под камнями, стволами деревьев, в заброшенных карьерах, в развалинах, любят греться на тропинках, больших камнях, пнях. Поэтому отправляясь в лес, надевайте длинные плотные брюки и высокую обувь. Наиболее вероятна встреча со змеей в утренние и вечерние часы. Главное правило при встрече со змеей – не пытаться ее поймать, отпугивать палкой ее также не стоит – лучше всего отойти подальше. В случае укуса змеи действовать надо быстро, нужно сдавить место укуса и выдавить яд, затем промыть ранку любой жидкостью – водой, спиртом, одеколоном. При подозрении, что укус пришелся в вену или артерию – наложить тугую повязку выше ранки, и самое главное - быстро обратиться к врачу. Не надо думать, что укус змеи приведет к смерти, но приятного в этом мало, поэтому нужно соблюдать все меры безопасности.

## Рекомендации по поведению граждан в условиях жаркой погоды

В условиях повышения температуры окружающего воздуха до +30 °С и более в течение трех и более дней (а для лиц старше 70 лет – при температуре более +27 °С в течение трех и более дней) может ухудшаться общее самочувствие, появляться слабость, чувство дурноты, снижение работоспособности, резко возрастает вероятность тепловых ударов. Особенно подвержены тепловым ударам пожилые люди и маленькие дети.

У пожилых людей старше 70-75 лет, а также у людей, имеющих сердечно-сосудистые и бронхолегочные заболевания, существенно повышаются риски обострения заболеваний и развития их осложнений. Предотвратить неблагоприятные последствия поможет соблюдение следующих мер:

1. Нужно стараться как можно дольше, особенно в период с 11 до 17 часов, находиться в кондиционированных или хорошо вентилируемых помещениях (в том числе с помощью бытовых вентиляторов), а также свести к минимуму время нахождения на солнце.

2. Окна в помещениях рекомендуется держать закрытыми, с опущенными жалюзи и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна необходимо только для проветривания, желательно сквозного (на сквозняке желательно не находиться), а также на ночь, когда температура воздуха снижается.

3. Одежда должна быть легкой, свободной, желательно из натуральных, легко пропускающих воздух тканей. Тем, кто длительное время работает на открытом воздухе, целесообразно носить одежду, максимально закрывающую тело от солнечных лучей, а также легкие головные уборы.

4. Необходимо по возможности ограничить объем физических нагрузок.

5. Здоровым и молодым людям рекомендуется употребление до 2-3 литров прохладной, негазированной воды в сутки, в том числе – до 1 литра слабоминерализованной воды после удаления из нее пузырьков. Не следует злоупотреблять кофе, крепким (в том числе зеленым) чаем. Не рекомендуется употреблять сладкие газированные напитки, а также алкоголь, включая пиво.

6. Для пожилых людей старше 70-75 лет, а также людей с артериальной гипертонией, сердечной и почечной недостаточностью общий объем употребляемой жидкости не должен превышать 1,5-2 литров в сутки. Людям, имеющим выраженную сердечную или почечную недостаточность, необходима консультация с врачом.

7. Ограничить количество пищи, особенно белковой и жирной, а также соусов, острых приправ. Лицам, имеющим артериальную гипертонию, сердечную и почечную недостаточность, необходимо строго соблюдать предписанное врачом ограничение соли. Не следует злоупотреблять мороженым.

8. Людям, имеющим артериальную гипертонию, сердечную и почечную недостаточность, необходимо ежедневно измерять артериальное давление. В случае выраженного снижения артериального давления по сравнению с обычными его значениями или, что реже, повышения артериального давления, необходимо немедленно проконсультироваться с врачом в отношении дозировки принимаемых препаратов.

9. При появлении выраженной слабости, тошноты, рвоты, чувства дурноты, обморочного состояния, повышения температуры тела (тепловой удар) после длительного нахождения на солнце или в некондиционируемой, неventилируемой комнате человек как можно быстрее должен быть перемещен в прохладное помещение.

10. В случае развития описанных симптомов целесообразно принять прохладную ванну или душ, а также употреблять прохладную воду. Человек должен находиться в горизонтальном положении с приподнятым изголовьем и ногами, на лоб и на затылок необходимо положить холодный компресс. Голова должна быть слегка повернута в сторону для предотвращения попадания рвотных масс в дыхательные пути в случае рвоты. В случае сохранения обморочного состояния, устойчивого и выраженного (менее 90/60 мм рт. ст.) снижения артериального давления, непроходящего чувства дурноты и выраженной слабости необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

### **Не оставляйте детей у водоемов без присмотра**

Департамент здравоохранения администрации области напоминает: малолетних детей ни на минуту нельзя оставлять у водоемов без присмотра. Очередная трагедия произошла 2 мая в селе Сима Юрьев-Польского района – в приусадебном пруду захлебнулся ребенок. Как сообщает главное управление МЧС России по Владимирской области, двухлетний мальчик, гуляя на приусадебном участке, упал в пруд и захлебнулся. Родителей в этот момент рядом не было. За ребенком приглядывала бабушка, которая, видимо, в силу возраста не сумела предотвратить трагедию. Выполнение следующих рекомендаций поможет избежать повторения подобных трагедий.

### **Памятка для родителей**

Не оставляйте детей одних в ванне, бассейне, в надувном детском бассейне или возле любого открытого водоема. Если ребенок упадет лицом вниз, у него может не хватить сил, чтобы перевернуться. Можно использовать вспомогательные средства, но они никогда не заменят вашего внимания. Не оставляйте детей рядом с ведрами, наполненными водой, например, рядом с ведрами для уборки. Выливайте из ведер воду после каждого использования. Следите, чтобы дети не находились в ванне без присмотра. Внимательно следите за детьми, когда они гуляют на улице, особенно, если рядом есть колодцы, бассейны или открытые водоемы. Для того чтобы защитить ребенка, установите защитные экраны или ограду. Если ребенок не умеет плавать, не спешите покупать детский надувной круг. Ребенок лучше будет держаться на воде, чувствуя поддержку ваших рук. Ребенка не следует оставлять без присмотра, даже если он хорошо плавает.

### **Памятка для детей**

Научись плавать. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.

Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди, не заходи на глубокое место,

если не умеешь плавать или плаваешь плохо. Не ныряй в незнакомых местах, не заплывай за буйки, не устраивай в воде игр, связанных с захватами, не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках. Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

### **Как защитить ребенка от падения из окна**

Департамент здравоохранения администрации области напоминает: с весенним потеплением увеличивается риск несчастных случаев, связанных с выпадением детей из открытых окон. Каждый год от падений с высоты гибнут дети. Будьте бдительны!

Вы сможете обезопасить своего малолетнего ребенка, соблюдая следующие правила:

1. Не оставляйте окна открытыми.
2. Не используйте москитные сетки без соответствующей защиты окна. Ребенок может выпасть из окна, оперевшись на сетку.
3. Не ставьте мебель вблизи окон, чтобы ребенок не взобрался на подоконник.
4. Не оставляйте ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон.
5. Не позволяйте детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.
6. Тщательно подбирайте аксессуары на окна. В частности, средства солнцезащиты, такие как жалюзи и рулонные шторы, они должны быть без свисающих шнуров и цепочек. Ребенок может с их помощью взобраться на окно или запутаться в них и задохнуться.
7. Установите на окна фиксаторы – средства защиты, препятствующие открытию окна ребенком. Вы можете обратиться в специальные фирмы, занимающиеся их монтажом, и выбрать наиболее подходящий вариант.

Задумайтесь: в большинстве случаев именно из-за недосмотра взрослых дети гибнут и получают увечья. Призываем родителей быть более внимательными и ответственными!

### **Осторожно – клещи!**

Департамент здравоохранения администрации области напоминает: индивидуальная защита людей – одно из важнейших направлений неспецифической профилактики инфекций, передаваемых при укусе клещами. Посещая лес, парковую зону, или находясь на садово-огородных участках, соблюдайте меры предосторожности – надевайте плотно прилегающую одежду светлых тонов и применяйте современные акарицидных и акарицидно-репеллентные средства для обработки верхней одежды и снаряжения. Клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) – острое природно-очаговое инфекционное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания разнообразны - от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к продолжительным неврологическим осложнениям. Почти у 40% переболевших развивается остаточный постэнцефалитный синдром. Более тяжелое течение наблюдается среди пожилых людей. Смертность от КВЭ центрально-европейского типа составляет 0,7-2%, от дальневосточной формы заболевания может достигать 25-30%.

## **Как можно заразиться клещевым вирусным энцефалитом?**

Вирус клещевого энцефалита передается человеку, в основном, через присасывание зараженных иксодовых клещей. Заражение также может произойти при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. Возникновение заболевания возможно и при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании мест укуса.

Другой путь заражения – употребление в пищу сырого молока коз, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Существует вероятность заражения клещевым энцефалитом также через молоко коров.

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди (независимо от возраста и пола). Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу – работники леспромхозов, геологоразведочных партий, строители автомобильных и железных дорог, нефте- и газопроводов, линий электропередач, топографы, охотники, туристы. Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках. Период активности клещей в природе начинается весной и продолжается до октября. Максимальное количество клещей наблюдается в первой половине лета.

## **Как защитить себя от клещевого вирусного энцефалита?**

Заболевание КВЭ можно предупредить с помощью средств неспецифической и специфической профилактики. Необходимо соблюдать меры предосторожности, правильно одеваться и использовать дополнительные средства защиты - репелленты, акарициды (химические препараты для борьбы с клещами) и т.д.

### **Специфическая профилактика**

Самая надежная защита против клещевого энцефалита - вакцинация. Профилактические прививки против КВЭ населению проводятся государственными и частными организациями здравоохранения, имеющими лицензию на медицинские виды деятельности. Для вакцинопрофилактики КВЭ используют медицинские иммунобиологические препараты, разрешенные к применению в Российской Федерации. Прививки лучше делать заранее – до начала сезона активности клещей. Стандартная схема вакцинации предусматривает проведение двух прививок. Курс вакцинации можно проводить в течение всего года, но не позднее, чем за две недели до выезда в очаг. После первичного курса вакцинации прививку повторяют через 12 месяцев; последующие ревакцинации проводятся каждые три года. Противопоказания к вакцинации - сильные аллергические реакции на компоненты вакцины, прежде всего белок куриного яйца, а также острые лихорадочные состояния.

### **Памятка для родителей по профилактике для детей**

Находясь с ребенком на проезжей части, переходите дорогу быстрым шагом. Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры: ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги разговоры излишни. Никогда не переходите дорогу наискосок, подчеркивайте и показывайте ребенку каждый раз, что идти следует строго поперек дороги. Никогда не переходите дорогу на запрещающий сигнал светофора. Если ребенок делает это с вами, он тем более сделает это без вас. Переходите дорогу только на пешеходных переходах или на перекрестках, по линии тротуаров; если вы приучите

ребенка переходить дорогу где придется, никто не будет в силах его переучить. Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси всегда выходите первыми (впереди ребенка). В противном случае ребенок может упасть или побежать на проезжую часть дороги. Привлекайте внимание ребенка к участию в ваших наблюдениях обстановки на дороге: показывайте ему те машины, которых надо остерегаться, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью, которые вы заметили издали. Обращайте внимание ребенка на дорожные знаки и разметку. Одна прогулка – один знак. Предложите ему игру: кто насчитает больше знаков, разрешающих переход. Не выходите с ребенком из-за машины или из-за кустов, не осмотрев предварительно дорогу – это типичная ошибка и надо, чтобы дети ее не повторяли. Не разрешайте ребенку переходить, тем более, перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его идти через дорогу, не глядя по обеим ее сторонам. Маленького ребенка нужно крепко держать за руку, быть готовым удержать его при попытке вырваться – это типичная причина несчастных случаев. Разработайте вместе с ребенком самый безопасный маршрут от дома до детского сада. Купите детский вариант «Правил дорожного движения» и обсудите с ребенком наиболее важные из них. При покупке ребенку велосипеда или мопеда заранее проинструктируйте его о правилах поведения на дороге, подробно разъясните, каковы его обязанности как водителя, где, как и в каком возрасте он может двигаться по проезжей части. Не забывайте о вело- и мотошлеме, а также других средствах защиты, которые призваны смягчить удар при возможном столкновении или падении. Научите ребенка организовывать свое время так, чтобы не надо было куда спешить. Именно тот, кто спешит, чаще рискует.

### **Учите ребенка смотреть!**

У ребенка должен быть выработан твердый навык – прежде чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу в обоих направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

### **Учите ребенка замечать автомашины!**

Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл издали. Научите его всматриваться вдаль и быстро замечать машину, мотоцикл, велосипед.

### **Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины!**

Наблюдая за приближающимися машинами, ведите с ребенком счет времени, которое потребуется машине, чтобы проехать мимо вас. Научившись считать «секунды», наблюдая за машиной, ребенок научится правильно определять скорость и предвидеть движение машины.