

Осторожно клещи!



Весенние тёплые деньки всегда хочется провести на природе. Однако вместе с бурным пробуждением природы пробуждаются к активной жизнедеятельности и клещи. Самые опасные клещи — энцефалитные.

Энцефалит — очень опасное заболевание головного мозга. Если человеку, укушенному энцефалитным клещом, вовремя не будет оказана медицинская помощь, он умрёт. И даже у спасённого от смерти человека эта тяжёлая болезнь часто приводит к серьёзным нарушениям его здоровья.

Чтобы не заболеть энцефалитом, нужно обязательно делать вакцинацию!

Специальная вакцина выработает в вашем организме иммунитет к этой болезни. Прививки нужно делать несколько раз в течение года, а затем повторять эту процедуру через каждые три года.

От энцефалита вас убережёт знание правил безопасности. Находясь в лесу — особенно в хвойном, — избегайте тёмных мест и густых невысоких кустарников. Клещи часто сидят на кустах, растущих у обочин дорог и тропинок. На открытых светлых полянах их, как правило, нет. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте ветки, не трясите кусты и деревья. Эти действия могут привести к тому, что вы сами стряхнёте на себя клеща.

Отправляясь в лес, не забудьте правильно одеться. Ноги должны быть хорошо защищены: закрытая обувь, длинные брюки, заправленные в носки. Наденьте штормовку или футболку с длинными рукавами. Повяжите на голову платок или наденьте кепку, спрячьте волосы под головной убор. По возвращении домой тщательно проверьте всю одежду, включая нижнее бельё, нет ли на них клещей. Затем осмотрите тело. Волосы тщательно прочешите расчёской с мелкими зубчиками.

Клещ не сразу впивается в тело человека, даже если он уже проник под одежду. Он ищет наиболее уязвимое место на коже. Пока клещ не укусил вас, вы можете почувствовать его движение на теле и быстро сбросить клеща.

Ни в коем случае не пытайтесь сразу же удалить впившегося клеща!

Вы можете оторвать тело клеща, но оставить в ранке его голову. Поэтому, обнаружив на теле впившегося паразита, промойте это место водой, затем капните на него растительное или камфорное масло, после чего подождите 10—15 минут. Потом, аккуратно вытащив клеща пинцетом, смажьте место укуса йодом или зелёной.

Весенние тёплые деньки всегда хочется провести на природе. Однако вместе с бурным пробуждением природы пробуждаются к активной жизнедеятельности и клещи. Самые опасные клещи — энцефалитные.

дую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.