

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 сдвинуть 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.