

## ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС

Заблудиться может каждый, поэтому, отправляясь в лес, не забудьте взять спички, нож, еду, лёгкую одежду, средства от насекомых. Спички окуните в расплавленный парафин (от свечки), чтобы не намокли, и уложите в коробок, который укутайте в несколько слоёв полиэтилена. Наденьте яркую одежду, чтобы вас хорошо видели и те, с кем вы идёте, и те, кто будет вас искать.

Если вы всё же поняли, что заблудились, постарайтесь успокоиться. Паника в этом случае - страшный враг! Остановитесь и внимательно прислушайтесь, выйти к людям помогают звуки: работающая техника, лающая собака, движущийся транспорт. Если вы как благоразумный человек взяли с собой компас, отлично! Определяйте стороны света и выходите. Не взяли? Попробуем выйти без него.

Сделайте несколько попыток движения в разные стороны. Двигайтесь в одном направлении около 15 минут. Не заметили знакомых предметов - возвращайтесь в исходную точку. Попробуйте найти поблизости высокое место или взобраться на дерево - возможно, с высоты вы увидите дорогу.

К людям может вывести лесная дорога, утоптанная тропинка или просека. Если встретилась развилка, идти нужно в ту сторону, где две-три тропинки соединяются в одну. При движении пешком берегите ноги! Надо ставить их на землю так, чтобы стопы были повернуты слегка внутрь: в этом случае нагрузка более равномерно распределяется между всеми лучевыми костями стопы.

Остерегайтесь распространённых оши-

бок: считается, что в умеренном поясе можно определять направление на север по стороне древесного ствола, заросшей мхом в большей степени. На самом деле ствол зарастает больше там, где он более влажен, а это зависит, среди прочего, от его наклона, формы кроны, расположения соседних деревьев. Лес - слишком сложная структура, чтобы подобные приметы работали чётко, поэтому надо учитывать совокупность факторов.

В ясную погоду определить стороны горизонта можно по солнцу. Около 7 часов утра оно бывает на востоке, в 13 часов - на юге, около 19 часов - на западе. В тёмное время суток правильный путь подскажет положение Полярной звезды: самая яркая, она всегда находится на севере.

## ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!

С наступлением тёплой погоды выходят на охоту клещи. Они являются переносчиками вируса клещевого энцефалита, а также болезни Лайма. Наиболее частые случаи заражения людей этим опасным вирусом наблюдаются в период выездов в лес за ягодами и грибами, турпоходов, сезона охоты и поездок на рыбалку, заготовки сена.

Клещевой энцефалит - заболевание серьёзное, зачастую оставляющее после себя тяжёлые увечья и инвалидность на всю жизнь. Немного инфекционных заболеваний отличается и такими высокими показателями смертности (до 30%). Самый верный способ избежать клещевого энцефалита - вовремя сделать прививку. Действовать она начинает практически сразу, а полный иммунитет вырабатывается через

две недели после вакцинации. Так что если вы планируете летом выбираться за город регулярно, всё же не поленитесь сделать прививку.

Помимо энцефалита, клещи переносят болезнь Лайма (боррелиоз), при которой серьёзно поражается центральная нервная система, преимущественно опорно-двигательный аппарат. Вакцины от болезни Лайма ещё не придумали. Первые признаки заражения - покраснение на месте укуса, повышение температуры, боли в суставах. Если вы почувствовали эти симптомы, незамедлительно обращайтесь к врачу!

Укуса насекомого можно и не почувствовать: при проколе кожи клещи вводят обезболивающее вещество, которое действует несколько дней. Поэтому после

похода на природу всегда внимательно осматривайте друг друга. Возможно, клещ скрылся в складках одежды - снимите и хорошо встряхните её.

Если впился клещ... Не пытайтесь самостоятельно удалить клеща, так как некоторые части его тела могут остаться под вашей кожей. Зараза находится в голове паразита, поэтому, если клещ всё-таки впился, важно не раздавить и не оторвать её. Прикасайтесь к клещу голыми руками не стоит. Если он сидит в коже головы, смочите волосы и расчешите во все стороны, чтобы клещ был на виду.

В течение суток после укуса обязательно обратитесь в медицинское учреждение. Удалив клеща, медики должны обработать ранку и сделать бесплатно укол от клещевого энцефалита.