

СОДЕРЖАНИЕ

Жалящие насекомые	2
Клещ	5
Укусы змей	8
Личная безопасность в походе и на природе	10
Поведение при нападении собак.....	18
Пищевые отравления	21

ЖАЛЯЩИЕ НАСЕКОМЫЕ



Все жалящие насекомые (осы, пчелы, шмели, шершни) имеют острое жало, располагающееся на заднем конце их брюшка. Насекомые используют жало для нападения на «врага». Жало большинства жалящих насекомых полое внутри, как игла шприца. Жалая, насекомое вонзает острое жало в кожу человека и впрыскивает через него яд. Боль и воспаление на

месте укуса насекомого возникают именно из-за яда. С ядом насекомых связан и риск развития тяжелых аллергических реакций. Некоторые жалящие насекомые (например, пчелы) оставляют жало в ранке. Жало пчел способно самостоятельно углубляться в рану и продолжает вводить яд даже после отрыва от насекомого. Именно по этой причине жало нужно удалить как можно скорее.

Укусы жалящих насекомых (пчел, ос, шмелей) особенно опасны для людей с повышенной чувствительностью к их укусам. Опасность таится не в самом укусе, а в яде, который насекомое впрыскивает в тело человека через жало. Яд насекомых представляет собой смесь белков, и некоторые люди реагируют на него развитием аллергической реакции (анафилактический шок, отек Квинке), которая проявляется следующими признаками: крапивница (красная зудящая сыпь по всему телу), сердцебиение, головная боль, боли в пояснице и суставах, сильный отек лица, повышение температуры тела и озноб, тошнота, рвота, одышка затрудненным выдохом, судороги и потеря сознания. Аллергическая реакция может развиваться даже в ответ на укус одного насекомого.

Также опасны множественные укусы пчел, ос и шмелей. Если человека одновременно ужалят десятки или сотни пчел, развивается общая токсическая реакция. При множественных укусах возникают слабость, головокружение, головная боль, озноб, тошнота, рвота, повышение температуры тела. В некоторых случаях множественные укусы могут привести к смерти пострадавшего. От одного укуса жалящего насекомого возникает кратковременная боль и жжение, а потом покраснение и отек в месте укуса. Отек и покраснение обычно проходят спустя 1-5 дней. Около глаз отек может держаться до 8 дней.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ ПЧЕЛ, ОС, ШМЕЛЕЙ, ШЕРШНЕЙ

- Обнаружив в месте укуса жало, необходимо осторожно удалить его из ранки (пинцетом). Не рекомендуется выдавливать жало пальцами, так как это может привести к распространению яда.
- К месту укуса надо приложить марлевую салфетку или ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода, нашатырным спиртом, светло-розовым раствором перманганата калия или водой с солью (чайная ложка на стакан).
- К месту укуса следует приложить холод. Для этого можно применить грелку с холодной водой или полотенце, смоченное в холодной воде. Холод может уменьшить боль и отечность.
- Пострадавшему надо давать обильное питье.
- Пострадавшему с предрасположенностью к аллергическим заболеваниям можно дать антигистаминный препарат (димедрол, супрастин, тавегил, кларитин и пр.).
- В случае появления симптомов тяжелой аллергической реакции пострадавшего следует укрыть, обложить грелками с теплой водой, дать 2 таблетки димедрола, 25-30 капель кордиамина и срочно вызвать скорую помощь или доставить в медицинское учреждение.

КОГДА ПРИ УКУСАХ ПЧЕЛ, ОС, ШМЕЛЕЙ, ШЕРШНЕЙ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Хотя большинство укусов насекомых можно лечить в домашних условиях, некоторые из них все же требуют медицинского вмешательства.

Обратиться к врачу нужно, если реакция сопровождается признаками инфекции (усиливающаяся боль, отек, краснота, дренирование гнойников или лихорадка). Если прививку от столбняка делали больше, чем 10 лет назад, надо ее повторить.

Необходимо помнить, что некоторые укусы могут быть серьезными или даже фатальными. Если есть малейшее подозрение, что последовала аллергическая реакция, немедленно надо обратиться к врачу.

СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ:

- Затрудненное дыхание
- Трудности при разговоре
- Отек рта или горла
- Высыпания
- Слабость

НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- на теле пациента больше 10-20 укусов насекомого, особенно если пациент – ребенок, пожилой человек или пациент с хроническими заболеваниями;
- если укус насекомого пришелся на внутреннюю часть рта или горла;
- если укус насекомого пришелся в глазное яблоко;
- если при предыдущих укусах была аллергическая реакция;
- если реакция сопровождается признаками инфекции (усиливающаяся боль, отек, краснота, дренирование гнойников или лихорадка).

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

- Крепким отваром из вероники лекарственной обмыть укушенные места и сделать на них припарки при укусах пауков и других насекомых.
- Свежей мочой обмыть место ужаления или укуса и привязать тампон, смоченный в моче.
- Свежий лист одуванчика измельчить или растереть и привязать на место укуса насекомого. Сменить через 2—3 ч.
- Свежий лист подорожника измельчить или растереть и привязать на место укуса насекомого. Менять несколько раз в день.
- Удалить жало и к местам ужаления приложить свежие листья петрушки — они уменьшают боль и воспалительный отек. Одновременно можно пить отвар из корней петрушки: 2 ст. ложки измельченных корней петрушки залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 8-10 ч, процедить и пить по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Это позволяет снять общие аллергические реакции.
- 3 ст. ложки сухой измельченной травы череды обыкновенной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 8-12 ч, процедить и пить настой по 1/2—1 стакану 3 раза в день за 20—30 минут до еды при укусах змей и пчел (как антитоксическое средство). Одновременно прикладывать к месту укуса измельченные свежие листья череды.
- Отжать сок из свежей травы мяты, смазать им места ужаления кожи пчелами, осами, комарами, мошками и т.п. Сок мяты оказывает противовоспалительное, обезболивающее и противосудорожное действие.
- Приготовить кашлицу из лука или разрезать луковицу пополам, наложить ее на места ужаления пчел, ос или других насекомых и закрепить повязкой. Можно также отжать сок лука, пропитать им салфетку и приложить к болезненному месту.

Множественные укусы комаров, москитов, слепней, оводов и других мелких насекомых также опасны для человека, особенно для тех, у кого есть аллергия к их укусам. При укусе таких насекомых возникает непродолжительная

боль, затем зуд и небольшое покраснение участка кожи. В случае повышенной чувствительности человека к укусам комаров, москитов может появиться аллергия в виде красной сыпи. При укусе комарами, москитами и другими мелкими насекомыми правила оказания первой помощи практически те же, что и при укусе пчел, шмелей и ос.

Во-первых, необходимо удержаться, чтобы не тереть кожу в месте укуса, даже если очень хочется. Не стоит забывать и про детей. Ребенка тоже нужно предупредить, чтобы не расчесывал укусы до красноты, так как это приведет к еще большему зуду и длительному заживанию.

Во-вторых, нужно наложить на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом или водкой.

Внимание! Если укусил малярийный комар, сразу нужно обратиться в инфекционную больницу за помощью. Малярийный комар отличается от обычного размером, он в несколько раз больше обычного комара.

Нетрадиционная медицина советует: если жало не удалось удалить из ранки и началось нагноение необходимо сделать согревающий компресс из спирта или водки, или сделать марлевую повязку на месте укуса из ватного тампона, смоченного в карболовом масле.

Если жало удалилось целиком, но остался зуд и припухлость, то необходимо приложить к больному месту ватный тампон, смоченный в соке чеснока. Чеснок снимает боль и припухлость.

И в случае укуса пчел, ос, шмелей, и в случае укуса комаров, москитов и других насекомых, чтобы снять зуд и предупредить опухоль необходимо наложить на больное место холодный компресс из мочи.

КЛЕЩ



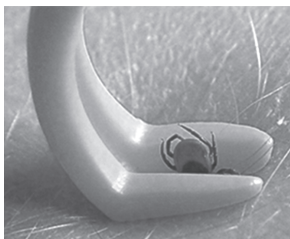
Совет первый и главный. Если вам никогда не приходилось вытаскивать клеща у человека самостоятельно, обратитесь к врачу, чтобы избежать любых негативных последствий.

Если уверены, что справитесь сами, проводите процедуру очень осторожно. Ваша основная задача — не допустить сдавливания клеща, т.к. это приведет к впрыску яда в кровоток, а также не разорвать насекомое надвое, оставив половину под кожей. Клещ, словно буравчик, вкручивается под кожу, поэтому, если удалять его безграмотно, часть может застрять внутри, что значительно увеличит риск инфицирования.

Процедура удаления — дело неприятное, но практически безболезненное, так что бояться не стоит.

КАК ВЫТАЩИТЬ КЛЕЩА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Способ первый: профессиональное выкручивание



Выкручивать клеща можно в любую сторону. Для этого захватите паразита большим и указательным пальцем (желательно предварительно обернуть пальцы марлей) и медленно начинайте крутить, держа насекомое перпендикулярно коже. Если не хотите трогать паразита руками или он слишком маленький — возьмите пинцет. Не забудьте: клеща нужно захватить максимально близко к поверхности кожи. И, самое главное, не сжимайте его тело, иначе вы впрыснете в кровоток токсины.

Сегодня вы можете упростить себе задачу и использовать специальные устройства для удаления клещей, такие как **Klinver**, **Tick Nipper** и др. Они продаются в аптеке. Некоторые устройства, например, **Klinver**, позволяют безболезненно поддеть клеща поближе к хоботку и безопасно извлечь его целиком. Основное преимущество этого устройства в том, что оно не сжимает тело клеща, тем самым минимизирует риск попадания в кровь инфекций и ядовитых веществ. Кроме того, устройство позволяет извлечь насекомое полностью, не оставляя хоботок — источник воспаления. **Klinver** еще и снабжен специальной пробиркой для сдачи паразита на анализ.

Способ второй: удушение



Бытует мнение, что вытащить клеща у человека можно, обработав растительным маслом или другим жирным веществом пораженный участок кожи. Суть метода в эффекте удушения: насекомое самостоятельно выбирается наружу, покидая тело.

Обратите внимание: многие врачи не рекомендуют использовать этот метод, т.к. закупорка дыхательных путей насекомого может привести к его гибели под кожей, а в процессе клещ успеет впрыснуть свой яд в рану.

Способ третий: мертвая петля



Если под рукой нет специальных инструментов, вы можете использовать простую прочную нить. Сделайте петлю вокруг клеща и затяните ее. Обхватив клеща полностью, начинайте выдерживать его легкими движениями.

Этот способ также не является стопроцентно надежным, так как может растянуться на несколько минут (что в случае, если ваш «пациент» собака, неоправданно долго) и может привести к разрыву насекомого. Кроме того, ухватить петлей маленького паразита довольно сложно. При этом остается риск разорвать его или оставить хоботок в коже.

Получилось! Что дальше?

Поздравляем, паразита вы достать сумели. Однако риски стоит исключить полностью. Обработайте ранку антисептиком, например, йодом. С особой тщательностью вымойте инструмент и руки. Если вам все же не удалось выполнить операцию «чисто» и в ранке осталась голова — не пугайтесь, удалите ее пинцетом или обратитесь к хирургу. Но даже если часть клеща «въелась» глубоко под кожу, в скором времени на этом участке кожи образуется маленький гнойничок, и остатки паразита выйдут наружу вместе с гноем, образовавшимся в ранке.

Правила передачи клеща в лабораторию

- Клеща сохраните живым
- Не смазывайте насекомое маслом или иными средствами
- Поместите клеща в емкость с бумагой, предварительно смоченной в воде, чтобы он не погиб в процессе транспортировки
- Доставьте насекомое в лабораторию не позже чем через 2 дня с момента удаления



Отнеситесь всерьез к проблеме, если она коснулась вас и ваших близких. Помните об опасности, которую несут клещи. Если не уверены, что справитесь с паразитом сами, отправляйтесь к хирургу. Не проводите опасные эксперименты, пытаясь извлечь клеща «народными» методами. Используйте специально предназначенные для этого средства, приобретенные в аптеке.

УКУСЫ ЗМЕЙ

От укусов змей ежегодно страдает около двух миллионов человек. Поэтому очень важно знать и различать змеиные укусы, уметь предупредить их, а так же оказать пострадавшему первую помощь.



Основной сезон, когда возможны укусы змей период времени с мая по сентябрь, что объясняется наступлением жары, когда активность змей усиливается. Наиболее активный период у ядовитых змей во второй половине августа и сентябре – они сползаются к месту зимовки. Бабье лето – последняя возможность змеи погреться на солнце, что они и делают, впереди – зимовка. Нарушать покой змей в этот период крайне опасно. Перед зимовкой змеи агрессивны, могут напасть.

Укус неядовитой змеи оставляет на теле две полоски тонких мелкий царапин, а укус ядовитой змеи оставляет тот же след, но на конце каждой полоски имеется прокол от клыков. Пострадавший обычно жалуется на головокружение, ухудшение зрения, сонливость, тошноту и повышенную потливость, боль, припухлость и покраснение в области ранки.

Если ядовитая змея все-таки укусила, то необходимо как можно быстрее сделать укол противоядной сыворотки.

Если местонахождение укушенного далеко от травмпункта, то нужно постараться сделать все, чтобы змеиный яд не попал в кровь.

Необходимо аккуратно снять одежду, если змея укусила сквозь неё, и тщательно осмотреть: бывает так, что весь яд змея впрыскивает в толщу одежды; далее осмотреть кожные покровы – на них также могут быть капли яда, которые необходимо тщательно и аккуратно удалить, предотвратив контакт яда с повреждёнными кожными покровами. Оценить глубину укуса – если повреждения поверхностны – промыть их большим количеством чистой воды.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Должна быть *в основном ограничена иммобилизацией и быстрой транспортировкой в мед. учреждение* (если пострадавший находится не более чем в 3–4 часах езды от больницы).

Иммобилизация способствует значительному замедлению распространения яда. Нужно отметить, что яды змей распространяются по организму в

основном по лимфатическим путям, а не по кровеносным. Известно, что из неподвижной конечности отток лимфы незначителен.

Поэтому при иммобилизации укушенной конечности общие симптомы отравления развиваются очень медленно и не достигают большой степени выраженности, но при усилении движений признаки отравления резко нарастают.

Транспортировать больных, укушенных змеями, нужно только в положении лежа, конечности должны быть иммобилизованы с помощью шины или различных подручных средств. Пораженным ходить или сидеть нельзя, потому что нередко возникают головокружение, головная боль, тошнота, рвота, обморочное состояние.

ОТСАСЫВАНИЕ ЯДА

Этот метод эффективен только в течение первых 10 мин. от момента укуса.

В первые секунды после укуса допустимо выдавливание первой капли яда. Для выдавливания необходимо широко захватить место укуса в складку и быстрым нажимом выдавить из ранки каплю жидкости, после чего ранка становится зияющей и из нее можно высосать ртом серозную или кровянистую жидкость.

Отсасывание ртом и проглатывание яда змей не представляет опасности, но, люди имеющие во рту ранки или ссадины должны воздержаться от отсасывания яда. Полость рта после отсасывания яда необходимо тщательно прополоскать в обязательном порядке!

**ДАЧА СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ПРОТИВОПОКАЗАНА,
т.к. это ускоряет процесс всасывания и силу токсического действия яда!!!!**

РАЗРЕЗЫ КОЖИ

Отсасывание яда змей возможно и через кожные разрезы, пересекающие отметки змеиных клыков, НО всегда параллельно длинной оси конечности или туловища во избежание повреждения нервных стволов и сосудов, и не проникать глубже подкожножировой клетчатки. Слишком глубокие разрезы противопоказаны.

Дальнейшие рекомендации в основном касаются людей, находящихся далеко от мед. учреждений: отгонное животноводство, экспедиции, загородные прогулки вдали от населенных мест.

НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА

Наложение жгута в стандартном его понимании: тугое наложение с целью прекращения венозного и артериального кровотока, — противопоказано, т.к. всасывание яда будет проходить через глубокие костные вены, а длительная перетяжка конечности усиливает первичное повреждение а также способствует

соединению яда с продуктами метаболизма тканей и после снятия такого жгута отмечается резкое ухудшение состояния.

Наложение лимфатического турникета: повязки шириной 2—4 см., наложенной свободно, так, чтобы между кожей и повязкой довольно свободно проходил палец руки, — показано. Такой турникет прекращает лимфообращение и кровоток в поверхностных венах.

Применение «традиционных» способов оказания первой помощи укушенным змеями с целью обезвреживания яда: прижигание места укуса раскаленным железом, кипящим маслом, порохом, введение в зону укуса различных кислот и щелочей – НЕДОПУСТИМО.

Все эти средства не разрушают яда и не ослабляют его действия на организм, а наоборот – усиливают некротизацию тканей и тяжесть состояния пострадавшего.

ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ И НА ПРИРОДЕ

Человек может оказаться один на один с природой по следующим причинам:

- транспортная катастрофа;
- бегство;
- поиски чего-нибудь, например, клада;
- путешествие ради впечатлений;
- стремление совершить какой-нибудь подвиг ради самоутверждения.

Все возможные ситуации делятся на две группы:

- 1) ситуации, в которых надо оставаться на месте;
- 2) ситуации, в которых надо двигаться.

На сутки для нормального питания требуется в среднем 0,5 кг. сухих продуктов и 2-8 л воды. В качестве аварийного запаса пищи лучше держать кусковой сахар.

Подготовка

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться. Нужно стремиться к минимальному количеству предметов с максимальным количеством способов применения, в том числе и нестандартных (в радиоприемнике есть дина-

мик, в динамике – магнит, проведя им по игле и т. п., можно сделать компас; сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокompаса). Рекомендую брать:

1. Нож, желателен с фиксирующимся лезвием.
2. Спички, натертые парафином.
3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).
4. Компас.
5. Игла с нитками.
6. Рыболовный набор.
7. Бинт.

При желании можно взять карту, флягу и котелок (пользуюсь армейскими), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку.

Перед походом рекомендую изучить карту предполагаемого места похода. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом, не обязательно быть офицером, во многих случаях, достаточно школьной подготовки. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох, клещей. Обувь во многом зависит от наклонов человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги. При выживании очень большую роль играет физическое состояние человека.

Если все-таки заблудились.

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

- подавить свое чувство страха;
- в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться;
- проверить наличие снаряжения и имущества;
- оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);
- наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

Ориентирование на местности

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постарайтесь проследить к ней дорогу.

Если это не удастся, прислушайтесь, выходите «на воду» – вниз по течению. Ручей выведет к реке, река к людям.

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

Ориентирование без компаса.

В лесу, необходимо запомнить с какой стороны было солнце (если прошло 5 часов и более, поправка на время будет довольно значительна). Для тех, кто мало бывает в лесу, особенно, если он незнаком, желательно точно знать стороны горизонта.

1. Солнце.

1.1 Толкните в землю палку вертикально. Отметьте конец тени от палки.

Подождите минут 20 и снова отметьте положение конца тени. Соедините линией обе метки, она будет идти с Запада на Восток.

1.2 Направьте на солнце часовую стрелку. Биссектриса угла, образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север- Юг, причем к солнцу ближе Юг

2. Звезды. Думаю, что большую медведицу найдет каждый. Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда – полярная (направление на Север).

3. Луна. Вообразите линию, соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет Юг.

4. Живые организмы. Помните, что мхи и лишайники стремятся к Северу, все остальное – к Югу (ориентироваться можно по пням, муравейникам, цветам...).

5. Преобладающие ветры. Этот способ ориентирования полезен для тех, кто живет вблизи морей (муссоны) и в пустынях (пассаты), о направлении ветра можно судить по песчаным дюнам.

Или выйдите на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами. Северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной – всегда больше ветвей, листва более густая. Муравейник всегда располагается с южной стороны деревьев. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще.

Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «12» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Ориентирование по солнцу

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

- воткнуть метровую палку в землю;
- отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);

- подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;
- отметить новую позицию тени;
- провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;
- стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии.

В таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет восток, слева – запад, а со спины – юг.

Ориентирование ночью

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии Малая Медведица (Малый Ковш).

Вопрос:

Как отыскать Полярную звезду?

Ответ:

Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:

- найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;
- мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;
- на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи.

Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М».

Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

Чтобы избежать ошибок, нужно выбирать ориентиры, видимые один от другого и в движении постоянно удерживать их в поле зрения. В этом случае линия курса будет наиболее прямой.

Если на вашем пути встретилось непреодолимое препятствие (озеро, болото, непроходимые завалы и заросли), то на противоположной стороне препятствия нужно выбрать стоящий на линии курса заметный ориентир, дойти до него в обход, взять выбранный азимут на следующий ориентир и продолжить свой путь.

Запомните очень простую истину – вокруг вас люди, которые при необходимости помогут. Таким образом, нужно идти в одном выбранном направ-

лении. В основном придется полагаться на глаза и уши. Хорошенько осмотрите окрестности, желательна, забравшись на дерево. Вы можете услышать шум шоссейных или железных дорог, сельскохозяйственной техники. Если не слышите, то попробуйте воспользоваться нехитрыми приспособлениями, позволяющими выиграть пару километров. Если есть лист бумаги, сделайте рупор, прислоните к уху и повернитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке. Если есть бутылка, закопайте ее вертикально в землю, так, чтобы торчало только горлышко; прислоните к нему ухо. Когда выберете направление и пойдете по нему, обращайтесь внимание на любые дороги, ЛЭП, трубопроводы, реки (города и деревни часто строят по их берегам), то есть все то, что приведет вас к людям, а дальше «язык до Киева доведет». Если вы блуждаете уже несколько дней и догадываетесь, что вас начали искать, то следует позаботиться об облегчении поисков. Подать сигнал спасателям проще всего с помощью костра (днем нужно стараться, чтобы он сильнее дымил, ночью, чтобы поярче горел). Хорошо, если вы найдете старую автопокрышку (наша родная природа сильно замусорена), дым от нее виден за несколько километров. Очень хорошую услугу может оказать СВ станция, зеркало (солнечные зайчики) и т. п.

Добывание пищи и питьевой воды

Для выживания человека требуется, прежде всего, вода и пища.

Питание следует распределять следующим образом: 2/3 от общего количества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую;

- избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;
- любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

- пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);
- не пить часто;

для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходи-

мо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Итак, предположим, что вы израсходовали запас продуктов и не имеете возможности обратиться за помощью.

1. Рыба. Для ее ловли на мелких реках и ручьях можно использовать, например, штаны с завязанными на концах ногами; можно ловить руками в норах и под камнями, для этого надо обхватить камень руками возле самого дна и вести руки к себе, обхватывая камень, после небольшой практики можно наловчиться хватать рыбу. Неплохую острогу можно сделать из вилки, привязанной к палке. Можно заметить сонную рыбу, нужно плавно подвести под нее руку, резко схватить и бросить на берег.

2. Раки. Их проще всего ловить в норах. Если есть любители подводного плавания, то их можно насобирать на дне. Если вода слишком холодная, можно сделать рачевни – сделайте круг, например из проволоки, диаметром около 0,5 метра, привяжите к нему дно их тряпки или сетки, привяжите это все к палке. На дно привяжите, например, лягушку и киньте в воду. Периодически надо рачевню поднимать и смотреть, не появился ли там рак.

3. Моллюски, например беззубки. Собрать их, думаю, сумеют все. На вкус – вполне приемлемо.

4. Птичьи яйца.

5. Растительная пища.

6. Грибы.

Поиск и приготовление пищи

Растения, которые можно употреблять в пищу:

- подорожник (молодые листья – сырые, постарше – в супах)
- одуванчик (молодые листья – сырые, чтобы убрать горечь, подержите в холодной воде; корни могут заменить картофель и кофе)
- крапива (можно есть сырую, обварив кипятком для удаления муравьиной кислоты; неплохо и в вареном, минут 5, виде)
- клевер красный (сырой или вареный)
- щавель (сырой или вареный; не злоупотребляйте им)
- облепиха (ягоды)
- рогоз (корни можно есть сырыми и вареными)
- боярышник (ягоды – не злоупотребляйте)
- рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая)
- ежевика (ягоды)
- шиповник (ягоды сырые, вместо чая)
- черника (ягоды)

- морошка (ягоды)
- яблоня (плоды хорошо бы порезать пластинками и высушить для хранения)
- земляника (ягоды)
- черемуха (ягоды)
- орехи

Зимой придется есть почки, семена и орехи деревьев, например липы. Можно найти и ягоды, оставшиеся с осени.

Если у вас нет никакой посуды для приготовления пищи, то самыми простыми способами жаренья будут, пожалуй, эти:

1) обмазать мясо или рыбу глиной и печь на углях.

2) вырыть ямку, наложить в нее топливо; сверху на края ямы наложить палок, а на них – камней, это все в несколько слоев; когда прогорит, можно жарить на камнях.

Вопрос:

Что необходимо знать, чтобы не отравиться дикорастущими растениями?

Ответ:

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

- *надломить растение – если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито;*
- *если нет выделений белого цвета, необходимо размять растение в руках и потереть соком губы. При отсутствии жжения на губах – надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать. Через 30 минут, при отсутствии неприятных ощущений (жжения или рези) в животе попробовать большее количество растительной массы и подождать 2 часа. Только при отсутствии неприятных ощущений выбранное растение можно употреблять в пищу.*

При употреблении растений следует помнить общее правило – измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Общие рекомендации: как проверить на съедобность растений

Растения с желтыми цветками и (или) млечным соком, кроме одуванчика, как правило, ядовиты. Избегайте растений с едким, горьким, жгучим вкусом.

Не ешьте испорченные и поврежденные части растений. Если какая-то часть растения съедобна, не думайте, что все остальные – тоже. Даже съедобные и вкусные растения не стоит есть сразу много одного вида, так как в них могут быть лекарственные вещества, избыточное потребление которых вредно. Проверяйте на съедобность только те растения, которых легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человеке за раз.

Алгоритм:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю сторону запястья. Подождите минут 15, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит, растение не содержит яда, действующего на кожу.
2. Подержите кусочек растения во рту минут 5, если не будет плохих ощущений, пожуйте его. Подождите, не появилось ли горечи, жжения или мыльного привкуса, если нет, проглотите сок, остальное выплюньте, подождите 8 часов.
3. Если не появилось неприятных последствий (тошнота, боль в животе, головокружение, сонливость), съешьте около чайной ложки растения и подождите еще 8 часов, нет ли таких последствий.
4. Если все в порядке, съешьте горсть этого растения, если в течение суток вышеуказанных последствий не будет, растение не ядовито.

В отношении грибов надо соблюдать еще большую осторожность. Не ешьте незнакомых грибов. Перед жареньем грибы надо отваривать и сливать воду, так как некоторые из них так можно очистить от яда. Не ешьте молодых (когда еще не все признаки вида заметны) и старых грибов. Не собирайте грибы в сильную жару и засуху (тогда можно сильно отравиться даже боровиками). Не давайте грибы детям, даже то, что абсолютно безопасно для взрослых, может вызвать у них смертельное поражение печени.

Добывание растительной пищи

Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу.

Съедобные листья и молодые побеги: ежевика; цикорий; кипрей; щавель; тмин; яснотка белая;

Съедобные молодые листья: подорожник; смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная; мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ремень;

Съедобные корни, употребляемые сырыми: иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница.

Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинка белая, лапчатка гусиная, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

Рецепт употребления муки из съедобных корней: нарезать, высушить, смолоть, сделать тесто, испечь. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

Способы хранения съедобных листьев: высушить; заквасить, как капусту; сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде.

Кофе можно приготовить их прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни), одуванчика, цикория.

Много щавеля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.

Чай из трав – источник витаминов и других полезных веществ. На чай годятся: 1) цветы и листья: зверобой, земляника, малина; манжетка; лабазник вязолистный; тмин; яснотка белая; 2) листья: крапива, подорожник, смородина; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет; 3) плоды: брусника, рябина, бузина черная; 4) цветы, листья, плоды: шиповник, боярышник.

Животные продукты имеют большую ценность, чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца и в сумерках, а ночью при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков – хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств. Крючки – из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длинной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. В место материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

Обычно не употребляются в пищу, но тем не менее съедобны следующие животные:

- 1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита);
- 2) змеи;
- 3) улитки, ракушки.

ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ НАПАДЕНИИ НА НЕГО СОБАКИ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С НИМИ НА УЛИЦЕ

Приписывая природе человеческие качества, за злость собаки мы часто принимаем ее естественную реакцию. Например, ответ на то, что вы приблизились к охраняемому месту: двору, квартире, щенкам, миске с едой и т.д; защи-

ту хозяина – а нам кажется, что мы просто дружески похлопали его по плечу; борьбу за свою пищу: мы гладим собаку, когда она ест, трогаем миску, пытаемся кормить с руки.

Умение посмотреть на происходящее глазами «другой стороны» – один из универсальных законов личной безопасности. В случае с собакой вам будет совершенно ясно, почему нельзя пристально смотреть ей в глаза, улыбаться (по-собачьи значит – показать зубы и демонстрировать силу), убежать (редкая собака откажется от приглашения поохотиться) и вести себя настороженно, то есть с собачьей точки зрения – подозревать и готовиться к борьбе. Кстати, одна из ошибок – считать каждое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Собака машет хвостом по-разному.

Нападение собаки на человека (если это не служебная собака, действующая по команде хозяина) – явление крайне редкое. Собака никогда не кинется на человека, пока тот не кинет в нее камнем, палкой, не топнет ногой, не начнет махать руками.

Итак, что делать, встретившись на улице со злобной дворнягой, заливающей громким лаем? Лучшая война – та, которая не началась. Никогда не дразните собаку, не делайте резких движений. Продолжайте идти нормальным шагом, всем своим видом показывая, что вы и собака существуете в параллельных мирах, у которых нет точек пересечения. Не смотрите ей в глаза, не оборачивайтесь в ее сторону. Она – пустое место, а вы заняты своими делами. Тогда и она не будет считать, что вы посягаете на ее территорию, на ее добычу, на ее место в стае. Главное – не испугаться. В результате испуга организм человека выделяет адреналин, который собака чувствует и понимает, что перед ней – готовая жертва. Никогда не следует убежать – все равно не убежите. Собака бежит в пять раз быстрее человека. Исключение составляет случай, когда есть возможность гарантированно оказаться вне досягаемости собаки. Например, быстро залезть на дерево или подняться по лестнице.

Если собака все же напала, лучший способ защититься – продемонстрировать неадекватное поведение, которого не ожидает собака. Надо принять устойчивую позу и развернуться к собаке боком. Голову нагните вниз и прикройте горло подбородком. Если есть возможность, снимите пальто, куртку и используйте их для того, чтобы занять пасть собаки или накинуть ей на голову. Можно использовать такие подручные средства, как зонтик и сумка. Не стоит действовать зонтиком как дубинкой – это неэффективно. Зонтик значительно лучше работает как щит. Раскрывайте и закрывайте его. Внезапно изменяющийся размер и форма жертвы сбивают ее с толку. Скорее всего, собака просто испугается, когда перед ней внезапно распахнется купол зонта. Сумкой можно «занять» пасть собаки. Дайте ей схватить сумку. Когда она схватит ее – тяните на себя изо всех сил. Собака будет стараться ее удержать. В процессе этого

противоборства и дожидайтесь хозяина пса, которому потом предъявите иск за испорченные вещи и моральный ущерб, либо помощи со стороны третьих лиц.

На собак практически не действуют различные нервно-паралитические газы из баллончиков. Поэтому средство «от хулиганов», скорее всего, не поможет. Нейтрализовать собаку можно с помощью перечного или горчичного газа. Такие баллончики и надо покупать. Применять газовое оружие против собак можно с любого расстояния. Собака, попадая в облако газа, быстро дезориентируется и перестает представлять опасность.

Если все же собака готова на вас напасть:

- остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.; в некоторых случаях срабатывает серия команд, которая просто приводит животное в растерянность;
- чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руки;
- защищайтесь с помощью палки, камней;
- особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
- от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.
- к нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку и бросьтесь ей на встречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону;
- используйте подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной – забору, дому, призывая на помощь окружающих;
- если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки – от сильного удара она может сломаться;
- если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею;
- болевые точки у собаки – нос, пах, язык.

Вопрос:

Что необходимо делать, если вас укусила бешеная собака?

Ответ:

При нападении бешеного животного, из раны, оставшейся после его укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза. Затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу.

Если собака Вас укусила

Во-первых, промыть рану обильным количеством воды (а лучше – перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку.

Во-вторых, выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле. Бездомную собаку – привязать, это не только спасает от укусов других прохожих, но и позволит выяснить, надо ли вам делать прививки от бешенства.

Бешенство – инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). Чаще всего человек может пострадать от укуса бешеной лисы и собаки.

Бешенство у собак характеризуется следующими признаками: животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, аппетит снижен.

Иногда заболевшая собака может быть навязчивой, повышено лаковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пулливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных.

В-третьих, обязательно в ближайший травма пункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше. И кстати, за пострадавшим нужно еще наблюдать не один месяц, потому что инкубационный период бешенства порой длится до года.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ, ПИЩЕВАЯ ТОКСИКОИНФЕКЦИЯ И ИНТОКСИКАЦИЯ

При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.

Пищевое отравление – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 С. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Вопрос:

Какие вы знаете признаки пищевого отравления?

Ответ:

При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях – потеря сознания.

Из ядовитых растений на территории нашей страны наиболее опасными являются волчья ягода, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена.

Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.

Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности.

Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39°.

Первая помощь при пищевом отравлении

При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

- 1) адсорбирующих (активированный уголь);
- 2) осаждающих (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);
- 3) окисляющих (перманганат калия);
- 4) нейтрализующих (сода, кислое питье);
- 5) обволакивающих (отвар крахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.

Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью

Правила действия при бытовых отравлениях

Полезные советы

Если в пище, которую Вы едите, чувствуется неестественный привкус, выплевывайте немедленно. Объясните это внезапным приступом рвоты.

Для чистки желудка вызовите рвоту, выпейте воды, сколько поместится в желудок, и вызовите рвоту снова. Такое промывание желудку не вредит.

Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает. Даже если продукт завезли час назад, он мог испортиться еще на складе. Проверяйте дату выпуска и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести. Если посуда стеклянная, посмотрите

те ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку. Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

Приходя домой, мойте руки. Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку. При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают через час «вторую свежесть», и лучше их не есть. От использования продукта, пролежавшего три часа, Вам может быть больше вреда, чем пользы. Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.

Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

Безопасность в столовой

Ложки в столовой обычно чище вилок – потому что ложки легче мыть. Утром всякое блюдо в столовой может оказаться вчерашним, которое провело ночь в лучшем случае в холодильнике. Котлеты могут быть из вчерашнего гуляша. Предпочтительны малообработанные не измельчавшиеся продукты. Например, окорок – безопаснее котлеты, картофель клубнями – безопаснее картофельного пюре. В измельчавшийся продукт могли добавить сырье более низкого качества или просто занести грязь.