**Рекомендації щодо надання допомоги при втраті орієнтації під час прогулянки у лісі.**

Що слід робити ( коли заблукали):

* зберігати спокій та уникати паніки;
* пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху і постаратися простежити до неї дорогу;
* прислухатися. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей.

Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

***Пам'ятайте! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали.*** Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде їх шукати.

Чого не слід робити:

* пити воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
* затримуватися біля поламаних дерев. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
* ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
* контактувати із дикими тваринами. У людей і тварин ( олень, лисиця) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.
* залишати їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку;
* ховатися під високими деревами та залишатися на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

**Небезпека від комах, кліщів, змій.**

Загрозу для здоров’я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли, змії, кліщі. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолиної отрути. Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, сверблячка і печіння, почервоніння і набряк.

Що слід робити ( при укусах комах):

* видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;
* промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;
* прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку або льоду для зменшення болю;
* дати випити міцного і солодкого чаю.

Кліщі. Ці приставучі і кусючі носії кліщового енцефаліту найбільш активні у весняно-літній період. Для попередження цього захворювання при лісових прогулянках, зборів ягід, грибів, необхідно дотримуватись найпростіших запобіжних правил.

Що слід робити ( для захисту):

* одяг повинен надійно закривати тіло.
* штани – заправлені у шкарпетки, на ногах – чоботи або щільно зав‘язані черевики.
* куртку наглухо закривають і заправляють у штани, обшлаги повинні щільно облягати кисті рук.
* комір і манжети можна змастити камфорною олією.
* вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом.
* можна застосовувати засоби відлякування комах, так звані репеленти: крем "Тайга”, лосьйон "Ангар”, аерозоль "ДЕТА”.

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло. Особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити ( при укусах кліщів):

* кліщів, що присмокталися, треба видалити( для того шкіру навколо кліща змащують ефіром, бензином, після цього паразит виходить самостійно);
* ранку потрібно змазати розчином йоду;
* вилучених кліщів спалити;
* якщо при видаленні кліща голівка його відірвалась і залишилась в товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки та введення гамма-глобіну і подальшого спостереження протягом трьох тижнів.

Що слід робити ( при укусах змій):

* слід створити всі умови для негайного введення сироватки;
* забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;
* звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків;
* не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;
* не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;
* дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).