

Zanim wyjedziesz do lasu zadbaj o odpowiedni strój. Załóż bluzę z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami, nakrycie głowy, skarpetki oraz obuwie zakrywające stopy. Wybierz jasne kolory, ponieważ ułatwi to zobaczenie kleszczy zanim przyцепią się do skóry.

Używaj środków odstrasżających kleszcze, komary i inne insekty. Zalecane jest szczepienie przeciw zapaleniu opon mózgowych.



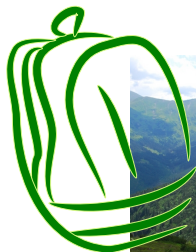
Po powrocie z lasu obejrzyj swoje ciało. Jeżeli zobaczysz kleszcza usuń go pęsetą a miejsce ukąszenia zdezynfekuj spirytusem salicylowym. Obserwuj to miejsce przez miesiąc. Jeśli pojawi się zaczerwienienie - zgłoś się do lekarza.

Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody powinny się znajdować:

- czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula
- ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne
- podręczna apteczka, latarka
- naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem ratunkowym.

GOPR
601 100 300

W lesie i górach można także spotkać żmiję, która ma dobrze wyodrębnioną, trójkątną głowę i żółty zygzak na grzbiecie. Nie wolno jej drażnić. Najlepiej przejdź obok w bezpiecznej odległości. Jeśli ugryzie nie nacinaj miejsca ukąszenia ani nie wysysaj jadu. W miarę możliwości nie ruszaj się i koniecznie wezwij pomoc.



Zadbaj o ochronę przed komarami: ubieraj się w jasne rzeczy - ciemne kolory przyciągają owady. Komary nie lubią zapachu: wanilii, cytryny, lawendy i mięty. Jedz witaminę B i pomidory - naturalne odstrasżacze. Używaj środków odstrasżających insekty: aerozoli, żeli, świec lub kremów. Czysta skóra także chroni przed ukąszeniami.

Wypoczywając nad wodą pamiętaj aby kąpać się tylko na wyznaczonym do tego celu kąpielisku. Zachowaj bezpieczną odległość od brzegu. Głębokość wody, w której kąpiesz się dostosuj do swoich umiejętności pływackich. Nie wchodź do wody po posiłkach, po wysiłku fizycznym, po opalaniu, w czasie choroby lub podczas burzy. Nigdy nie skacz do nieznanach zbiorników wodnych ponieważ grozi to poważnym urazem ciała.



Zachowaj umiar w ekspozycji na słońce. W godzinach południowych (11-15) chroń się w cieniu. Noś nakrycia głowy, okulary słoneczne z filtrem oraz stosuj preparaty ochronne.

Pij dużo wody aby uniknąć odwodnienia.



Konsekwencje nadmiernego przebywania na słońcu.

- ▶ Oparzenia słoneczne- oznaką jest zaczerwieniona skóra. W ciężkich przypadkach, zwłaszcza, gdy w wyniku poparzenia słonecznego tworzą się pęcherze na skórze, może pojawić się gorączka, nudności, zapalenie skóry lub infekcja. Częste poparzenia słoneczne przyspieszają proces starzenia się skóry.
- ▶ Nowotwory skóry- z biegiem lat mogą tworzyć się w miejscach, gdzie skóra była często poparzona przez słońce.



Spędzając wakacyjny czas w domu, na podwórku czy w ośrodku wypoczynkowym przestrzegaj podstawowych zasad higieny. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą, zwłaszcza przed posiłkami. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręczników czy osobistych przyborów toaletowych.