



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ

Что такое микроспория? Это грибковая заразная болезнь кожи человека и животных, вызывается микроскопическими грибами.

Источником инфекции являются больной человек или животное (коты, собаки).

Заражение происходит не только при контакте с животными, но и через предметы, загрязнению их шерстью.

Заражение может произойти при непосредственном контакте с больным человеком и через полотенца, расчески, головные уборы, игрушки. Продолжительность инкубационного периода с момента заражения до появления клинических симптомов заболевания составляет от 5-7 дней до 4-6 недель.

Какие признаки заболевания?

На коже животных, чаще за ушами и на голове, появляются очаги, покрытые беловатыми чешуйками или корочками. Шерсть в этих местах выглядит подстриженной или свалявшейся.

У человека очаги поражения расположены на открытых частях тела (лицо, шея, руки, иногда на ногах, туловище). Пятна окружены красными воспалительными ободками, в центре покрыты беловатыми чешуйками. На волосистой части головы появляются округлые очаги правильной формы. Кожа в очаге воспалена, покрыта чешуйками белого цвета. Волосы обломаны и выпадают.

Лечение

Процесс лечения занимает 1,5-2 месяца. Успешность лечения и полное выздоровление зависит от строгого выполнения рекомендаций врача.

Чтобы не заболеть необходимо:

Соблюдать правила гигиены. Придя с улицы, мыть руки, не пользоваться чужими расческами и вещами.

Детям следует разъяснить, почему опасно брать в руки, гладить кошек и собак, особенно незнакомых. Содержите домашних животных в чистоте и регулярно показывайте их ветеринарному врачу. Не выбрасывайте на улицу заболевших животных, а отнесите их в ветлечебницу.

БЕЗОПАСНЫЙ ПОХОД В ЛЕС

Активный отдых с семьей на природе полезен для здоровья и всегда оставляет самые яркие воспоминания. Но важно, чтобы он еще и был безопасным. Рассказываем о том, без чего не обойтись в походе и как не брать лишнее, а также напомним о правилах безопасности в лесу. Займитесь комплектацией своих походных рюкзаков один раз, чтобы потом в случае похода или пикника иметь набор под рукой.



Чтобы взять только основное, старайтесь уменьшать количество вещей за счет увеличения их функциональности. Соблюдайте модульный подход к сбору: комплект для выживания, аптечка, еда, гигиена и т.д., разложите всё по отдельным пакетам.

Что взять в поход

Чек-лист самого необходимого

Брезент вместо палатки. Если вы идёте в турпоход летом, невесомый брезент запросто заменит палатку. И под ним, кстати, больше места. Но не забудьте взять верёвку, которую можно привязать к деревьям, а затем накрыть сверху брезентом. Также на неё можно повесить некоторые вещи (фонарик, носки).

Спальный мешок. Самый легкий, но прочный – армейский мешок, который к тому же обладает водонепроницаемой способностью.

Вместительный водонепроницаемый рюкзак. Выбор походных рюкзаков сегодня разнообразен: с карманами, на ремнях и молниях. Это лишь вопрос цвета, вкуса и бюджета.

Котелок – один из главных атрибутов вашей импровизированной кухни. Лучше купить стальной. Он тяжелее, но прослужит дольше.

Ложка. Незачем тащить все столовые приборы, будет достаточно пары ложек.

Вода и складной стакан. Возьмите достаточное количество воды, особенно, если в поход вы идете с детьми. Обратите внимание на складные стаканчики – они не занимают много места.

Если ваш поход запланирован более чем на сутки, захватите и *средства личной гигиены* (мыло, дорожные тюбик пасты и зубную щётку). Еще не забудьте про туалетную бумагу, влажные салфетки, быстросохнущее полотенце.

Одежда. Приобретите на такой случай прочные водонепроницаемые костюмы. Они выручат, когда погода резко ухудшится. Даже июльская жара может быть очень изменчивой. Нелишним будет взять утепленную одежду, запасные носки, нижнее белье, майку.

Бандана – вещь многофункциональная. Она может быть и головным убором, и фильтром для воды, и даже перевязочным материалом. Шляпа тоже необходима в лесу. Она скрывает голову от солнца и затеняет лицо.

Фонарь вам точно пригодится в лесу. Помимо освещения, он поможет создать необычную атмосферу, например, когда вы рассказываете детям вечером истории у костра.

Дополнительные мешочки и пакеты нужны для того, чтобы в них что-то переложить или сложить грязные вещи.

Бинокль поможет увидеть то, что скрыто от глаз. Изучать дикую природу вместе с детьми очень увлекательно.

Нож. Лучше взять два ножа, один из которых пригодится для бытовых и хозяйственных нужд (приготовить перекус, срезать гриб), второй – для заготовки хвороста или чтобы отесать колышек.

Компас может быть крайне полезен в походе. Если, конечно, вы умеете им пользоваться. Перед походом научитесь по нему ориентироваться.

Неплохо также приобрести *GPS*, который поможет определить ваше местоположение, запомнит места, где нашли много ягод и грибов, и в следующем походе с легкостью приведёт к этому месту. Как вариант – установите на телефон приложения, которые работают по *GPS*. Главное – заранее подзарядить приборы и подстраховаться наличием пауэрбанка.

Как ориентироваться в лесу

Ориентир по солнцу: станьте в полдень спиной к солнцу. Впереди будет север, сзади юг, справа восток, слева запад (в южном полушарии наоборот).

Лесные ориентиры: южная сторона всегда теплее северной, поэтому ягоды созревают быстрее в южном направлении, а лишайники и мох растут с северной стороны. Муравейники более пологие к югу.

Не стоит доверять одному ориентиру, старайтесь перепроверять по нескольким.

Продолжаем собирать наш рюкзак в поход

Зажигалка и спички. Возьмите не один коробок, а несколько, пусть будет с запасом. Хорошо, если это будут водостойчивые и ветростойкие спички. А если обычные, чтобы они не промокли, положите их в водонепроницаемую упаковку.

По возможности приобретите *сигнальные средства*. Их можно купить в магазинах для туристов. Обязательно проверьте срок годности, соблюдайте правила хранения, ну и, конечно, меры безопасности при их использовании.

Карта местности. Изучите карту перед походом, лучше пользоваться крупномасштабной. Запомните на карте основные ориентиры (мосты, дороги), учитывайте особенности местности (реки, озера, болота, высоты).

Аптечка. В ней должны быть перевязочные материалы (бинт, пластырь), антибактериальное средство, активированный уголь или любое средство при расстройствах ЖКТ, сердечные средства, а если есть какие-то хронические заболевания (например, астма), то и лекарства от них.

Репелленты. Чтобы ваш поход проходил комфортно, возьмите средства от насекомых.

Продукты питания. Мясные и рыбные консервы, сало, огурцы, хлеб и хлебцы, чай, различные сухофрукты и крупы, сухарики – все это походная еда. Продукты не должны быть скоропортящимися.

Правила безопасности в лесу

Проверяйте погодные условия перед походом. Если погода портится, путешествие стоит отложить.

Одежда должна быть яркой. Если вы вдруг потеряетесь, вас легко будет заметить в лесу.

Если все же заблудились в лесу, сориентируйтесь, наберите номер службы спасения и сообщите ориентиры вашего пребывания (откуда начали поход и куда шли, расскажите, что видите вокруг себя). Если телефона нет или он разрядился, то, в первую очередь перестав паниковать, прислушайтесь к звукам (шум трактора, лай собаки, гудок поезда), ищите просеки, тропинки. Ночью лучше разбить ночлег.

Если в лесу пожар, вы вдруг увидели дым, постарайтесь как можно быстрее уйти из этой зоны. Смочите ткань водой и дышите. Опасно не только пламя, но и угарный газ. Выходите против направления ветра. Попробуйте выйти к водоему или шоссе.

Если вы вдруг встретили дикое животное, старайтесь при встрече не выдавать страх. Взгляд не направляйте прямо в глаза, он считывается, как агрессия. Не кричите, не машите руками. Стойте и ждите, пока животное уйдет. Если зверь агрессивен, попробуйте забраться повыше. Не подходите к норам диких животных.

Перед походом изучите ядовитые растения (например, борщевик, который вызывает сильные ожоги), ягоды и грибы. Их обходите стороной. Не собирайте незнакомые дары леса.

Надевайте в поход резиновые сапоги. Риск укуса змей не слишком велик, но, если вдруг такое произошло, в первую очередь вызывайте скорую помощь. Отойдите от змеи как можно дальше, сядьте так, чтобы укушенное место было ниже уровня сердца. Освободите укушенное место. Если есть возможность, то промойте его теплой водой с мылом. Ждите приезда скорой.

Укус ужа. Обработайте рану, промыв предварительно мылом. Края раны протрите антисептиком. Сделайте прививку от столбняка. Не забывайте и об опасности заражения бешенством!

Что нельзя делать в лесу

Существуют правила поведения в лесу, за нарушение которых правил устанавливается как административная, так и уголовная ответственность.

Что нужно знать самим и рассказать детям перед походом

Не разводите костры где ни попадя. Не используйте жидкость для розжига. Если решили разжечь костер, оборудуйте место, окружите площадку канавкой. Рядом не должно быть сухой травы. Никогда не оставляйте непогашенный костер.

Не шумите в лесу.

Не сорите в лесу. Возьмите с собой пакеты для отходов.

Не трогайте муравейники и птичьи гнезда. Не забирайте детенышей животных и птенцов с собой.

Не рвите растения, многие из них ядовиты или внесены в Красную книгу.

Не выкручивайте и не выламывайте гриб из грибницы. Подрезайте ножку гриба небольшим ножиком.



Профилактика отравлений грибами



Наступление сезона массового сбора грибов всегда вызывает повышенную настороженность всех медицинских работников. Это связано с тем, что ежегодно в летне-осенний период в республике регистрируются отравления грибами.

Токсическим началом несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации, бред. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25-50% случаев.

Следует отметить, что отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно-съедобных и даже съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления.

К условно-съедобным грибам относятся: некоторые виды сыроежек, свинушки, сморчки, волнушки, чернушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать отравления. Для того, чтобы избежать отравления такими грибами их необходимо отваривать дважды, не менее 50 минут каждый раз. Оба раза грибы после варки следует промывать в проточной воде, отвар сливать. В противном случае может наступить отравление с признаками, характерными для отравления ядовитыми грибами.

Напоминаем:

1. Идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только съедобные грибы, не вызывающие сомнения.
2. Грибы – продукт скоропортящийся, поэтому их нужно перебирать и сортировать сразу. Нельзя хранить их в тепле.
3. Не рекомендуется собирать грибы в полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к порче грибов; пробовать грибы во время сбора.
4. Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые.
5. Перебирая грибы необходимо выбрасывать старые, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ. В старых грибах, даже таких как белые, подосиновики, подберезовики в процессе старения образуются высокотоксичные соединения.
6. Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества, в концентрациях в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать.
7. Пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками. Бледные поганки имеют клубневидные утолщения ножки и наличие «воротничка».

8. Родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей до 3-х лет.

9. Не проводите жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара.

10. Мариновать рекомендуется съедобные грибы без едкого вкуса мякоти – трубчатые (боровики, подберезовики, маслята и т.д.), и пластинчатые (шампиньоны, толстушки, лисички, опята, зеленки). В засол допускаются все съедобные грибы. Пластинчатые грибы – только после предварительной обработки, замачивания и 2-х кратного отваривания не менее 20 минут.

11. Не рекомендуется покупать грибы, в том числе консервированные, на рынках и в местах несанкционированной торговли.

12. Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не приобретайте грибы, если нарушена целостность их упаковки, а также, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

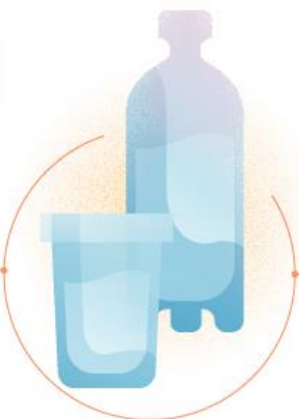
13. При появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

1 Необходимо немедленно вызвать врача



2 До прихода врача больному нужно промыть желудок



3 Дать пострадавшему активированный уголь, уложить в постель и поить водой или крепким чаем



4 Для уточнения диагноза нужно сохранить все несъеденные грибы



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

