

Właściwe zachowania ograniczające wystąpienie określonych chorób, wypadków i urazów w okresie wakacji

Okres wakacji to czas wycieczek pieszych i rowerowych po terenach leśnych.

Głaskanie i zabawa ze zwierzętami dzikimi może być zabawą ze zwierzęciem chorym na [wściekliznę](#). Zdrowe zwierzę unika człowieka. Po polizaniu, oślinieniu, zadrapaniu lub ugryzieniu przez dzikie zwierzę, należy udać się do lekarza.

Zwierzęta domowe, kot, pies itp. - skaleczenia przez te zwierzęta również mogą być groźne – należy ranę odkazić i udać się do lekarza.

Przed wakacjami można zaszczepić się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

W celu zapobiegania ukąszeniom przez kleszcze w trakcie wycieczek do lasu należy ubierać się szczelnie; okrywać głowę, zakładać koszulę i spodnie z długimi nogawkami, pełne obuwie. Bez konieczności nie buszować w zaroślach na granicy lasu i łąki.

Użądlenia przez osy, pszczoły, szerszenie, trzmiele.

[Owady](#) nie atakują nie spowodowane np. nagłymi ruchami, kosmetykami, spożywanym pożywieniem. Użądlenia są groźniejsze dla alergików, objawy: odczyn miejscowy – okładać zimnym kompresem – niegroźny odczyn po użądleniach mnogich może przejawiać się w postaci bólu w miejscu użądlenia, obrzęku, osłabienia, nudności, dreszczy, duszności. W tym wypadku należy szybko udać się do lekarza. Bardzo groźne są użądlenia w usta, krtań – mogą powodować uduszenie. Należy osłaniać twarz w trakcie jazdy otwartymi pojazdami.

Ukąszenia przez komary, meszki są przykre, należy stosować repelenty i odpowiednio się ubierać.

Ukąszenia przez [żmije](#) mogą zagrażać w miejscach suchych, nagranych, takich jak zręby, polany, łąki. Ukąszenie to dwa ślady po zębach, ból i szybko rosnący obrzęk, gorączka, nudności, wymioty, zaburzenia krążenia, drgawki.

Postępowanie po ukąszeniu: odkazić ranę, unikać ruchów kończyną ukąszoną, poszkodowanego jak najszybciej skontaktować z lekarzem.

Groźnym schorzeniem, na które możemy się narazić to [tężec](#).

Narażone są osoby nie szczepione przeciwko tężcowi lub szczepione dawniej niż 10 lat temu. Do zakażenia może dojść poprzez zranienie przedmiotami zanieczyszczonymi glebą. Po zranieniu należy odkazić ranę np. wodą utlenioną i udać się do lekarza. Nawet małe zranienia mogą okazać się groźne.

Ponadto należy unikać nadmiernej ekspozycji na [promieniowanie słoneczne](#), jeżeli jest to możliwe nie opalać się w godzinach od 11.00 do 15.00, stosować kremy z odpowiednimi filtrami a z [kąpieli wodnych](#) korzystać tylko w miejscach dozwolonych, pod opieką ratownika.

