**Любителей лесных прогулок**

**Что надо знать, отправляясь на пикник**

Истосковавшиеся за зиму без тепла и солнышка организмы требуют: скорей на природу, к речке, позагорать-покупаться или на лесную полянку по цветочки! Но не стоит забывать, что конец весны – начало лета – самый-самый сезон  разгулья клещей. Именно сейчас они наиболее активны и так и мечтают присосаться к кому-нибудь большому и теплому. Человек – вполне  подходящая добыча.
 Конечно, не  всякая такая встреча заканчивается укусом, а укус – заражением энцефалитом или какой-нибудь еще гадостью – болезнью Лайма, например, или даже клещевым сыпным тифом. Но осторожность и еще раз осторожность  еще никому не мешала.
 Клещевой энцефалит – заболевание  природно-очаговое. Носители вируса – так называемые  иксодовые клещи – традиционные обитатели лесных массивов, причем практически во всех поясах – от Крыма  до Северного Урала, от западноевропейской части страны до Дальнего Востока. Клещи распространены повсеместно, но это вовсе не значит, что  любой лес является очагом инфекции. Замечено, что  распространение популяций клещей связано с солнечным циклом.  По данным  отдела эпидемиологии  санэпиднадзора Минздрава, в среднем по стране количество обращений  в медицинские учреждения  в связи с укусами клещей примерно такое же, как и в прошлом году. Тем не менее расслабляться не стоит. Июнь, так же как и май, - месяц, когда неприятная встреча с насекомыми наиболее вероятна. А болезнь, что ни говори, всегда лучше предупредить, чем потом  с ней бороться.
 Если ваш регион входит в число неблагополучных, лесные пикники лучше отложить на месяц. Профессионалы – геологи, дорожники – обязательно должны прививаться.
Даже  если случаев заражения в ваших краях  не известно, обезопасить себя нужно обязательно. Босоножки – обувь не для леса. Ботинки или сапоги, брюки, рубашки и куртки с рукавами на  резинках, поднятые  воротники, нахлобученные  кепки, платки на шеях и волосах – как раз то, что надо.
Придя домой, обязательно осмотрите  себя и домашних  с голов до ног, перетрясите одежду, как следует расчешитесь. Обнаружили присосавшегося клеща -  обязательно обратитесь к врачу-хирургу, отдирать  насекомое  самостоятельно чревато – в ранке могут остаться его части.
В большинстве областных  центров есть лаборатории, в которых могут проверить  само насекомое на  предмет вирусоносительства. Если нужно – вам  обязательно  сделают  защитный укол специфического гаммаглобулина.
Отправляя чадо на отдых, можно особенно не беспокоиться: даже сейчас, когда средства на  антиклещевую обработку не хватает, санэпидслужбы территорий категорически  не разрешают  открывать детские лагеря, пока не будут проведены соответствующие  мероприятия.

**Если Вы заблудились в лесу**

Из года в год, особенно, с начала сезона сбора грибов и ягод у сотрудников областного поисково-спасательного  отряда начинается особый период, поиск и спасение заблудившихся в лесу людей.  Порой несколько суток спасатели прочесывают лес, пытаясь отыскать заблудившегося человека.
Управление по делам ГО и ЧС Администрации муниципального района, обращается ко всем жителям города и района  отправляющимся в лес, с просьбой быть внимательными и осторожными. Не посещайте лес в незнакомых для вас местах тем более в одиночку. Перед выходом в лес сообщите своим родственникам, друзьям о намерении пойти в лес: в какой район, вблизи какого населенного пункта. Не забудьте взять с собой компас, фонарик, питьевую воду и запас продуктов, спички (в герметичной упаковке), водонепроницаемую одежду (плащ, накидку), теплые вещи. При наличии у вас хронических заболеваний, не забудьте взять с собой лекарства предписанные врачом.
Постарайтесь продумать свой поход в лес так, что бы получить от него только положительные эмоции и удовольствие.

***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ?***

* Во время  движения надо чаще себя проверять: запоминать ориентиры, оставлять зарубки. Без зрительных ориентиров человек в лесу начинает кружить, так как правая нога  делает всегда шаг чуть шире левой.
* Вспомните последнюю примету на знакомой  части пути  и постарайтесь проследить к ней дорогу.
* Постарайтесь влезть на самое высокое дерево – взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.
* Выйти к людям  помогают звуки – работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра.
* Выбрать нужное направление помогут некоторые приметы. Например, муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев. Мох на стволах деревьев предпочитает северную сторону.

***Если вы не уверены в своих силах***

* Лучше сидите на месте. Детям мы однозначно советуем ждать.
* Знайте, что в первые сутки (если никто не знает, что вы пошли в лес) Вас искать не будут (разве что детей - родители). **Поэтому приготовьтесь прожить в лесу три-четыре дня**.
* Питаться можно внутренней частью коры лиственных деревьев, почками, ягодами.
* Не бойтесь пить из лесной лужи (можно делать это через носовой платок).
* Чувство жажды можно обхитрить, положив под язык маленький камушек.
* Идеальное средство от ссадин, порезов, ушибов – пихтовая смола (а также еловая и сосновая). Она и дезинфицирует, и заживляет.

Укрытие можно построить из надломленного на высоте 1-2 м дерева, уложив на него плотно друг к другу жерди из сухого подлеска. Настил изготавливается из тех же жердей.