

## Как не заблудиться в лесу



***В летнюю пору увеличивается количество посещающих лес: охотники, грибники, ягодники и туристы.***

***Министерство лесного хозяйства Тверской области призывает соблюдать следующие правила поведения на природе - это позволит вам не заблудиться в лесу.***

Собираясь в лес, помните, это - место повышенной опасности. В лесу вас могут подстергать дикие звери, клещи, змеи, ядовитые растения и самая распространенная опасность - возможность заблудиться. Увлечшись лесной прогулкой, сбором лесных ягод или грибов, можно потерять счет времени и заблудиться в лесу. К сожалению, летом такие случаи учащаются и заблудившихся становится все больше. Для того чтобы

не заблудиться в лесу достаточно знать простые правила безопасности. Если запоминать лень, просто распечатайте памятку охотнику, грибнику, туристу и возьмите с собой в лес. И, конечно, к походу надо подготовиться заранее, предприняв ряд мер безопасности, которые помогут вам не заблудиться в лесу или обнаружить вас, если вы все-таки заблудились в лесу и не знаете, что делать. Итак, что нужно сделать и что взять с собой.

### **1. Что взять с собой в лес:**

- Собираясь в лес на прогулку, охоту, в поход или по ягоды и грибы, непременно предупредите родных, куда идете и когда планируете вернуться.
- Чтобы не заблудиться в лесу, но быть готовым к этому, всегда имейте при себе заряженный сотовый телефон, необходимый запас воды и питания.
- Всегда берите нож, спички в сухой коробочке и часы - они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.
- Если у вас есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостряться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя.
- Если вы не хотите заблудиться в лесу, одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки. Одежда должна закрывать как можно больше участков вашего тела. Это убережет вас от порезов, царапин и от укусов насекомых.

### **2. Если вы заблудились в лесу, что делать:**

- Используйте положение солнца при входе в лес и при выходе из леса. Входя в лес, нужно заметить с какой стороны светит солнце. Если вы заблудились в лесу, при выходе из леса по той же дороге солнце должно быть расположено с другой стороны. Однако, при длительном пребывании в лесу необходимо учесть движение самого солнца к западу. Поэтому, определив по солнцу общее направление обратного пути, надо для большей точности уклониться дополнительно влево. Например, при входе в лес солнце освещало лицо. При выходе из леса солнце должно быть расположено со стороны спины, но ваша

тень должна падать не прямо перед вами, а несколько вправо от направления пути.

- Если вы заблудились в лесу, можно ориентироваться и по воде. Переходя через лесной ручеек, нужно заметить направление течения воды. Переходя этот же ручеек на обратном пути, нужно проверить, в каком направлении течет в ручье вода. Если путь правилен, течение воды должно быть противоположным тому, которое заметили, входя в чащу леса.

- Не паникуйте, если вы заблудились в лесу, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки и ориентиры:

- о работающий трактор (слышно за 3-4 километра),

- о собачий лай (2-3 километра),

- о проходящий поезд (до 10 километров).

- о трубы на крышах можно увидеть за 3 километра,

- о заводские трубы — за 6 километров

- о колокольни и башни — за 15 километров.

- Если заблудились в лесу и не видите подходящих ориентиров, лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

- Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 101 (звонок бесплатный).

- Если заблудились и знаете, что вас будут искать, оставайтесь на одном месте и разведите костер — так поисковикам легче будет сориентироваться.

- Сделайте себя видимым, если заблудились в лесу и не знаете, что делать.

Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Устанавливать такие знаки, каких в обычной природе не существует, и, которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру,

повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.).

### **3. Находясь в лесу помни!**

Общение с природой не всегда безопасно. В лесу легко отравиться ядовитыми ягодами или грибами, получить укус змеи или насекомого.

Постарайтесь знать хотя бы самые встречающиеся в вашем регионе ядовитые растения и ядовитые грибы, а также ядовитые змеи.

### **ПОМНИТЕ, НЕЗНАКОМЫЕ ГРИБЫ И ЯГОДЫ НЕЛЬЗЯ СОБИРАТЬ И ЕСТЬ!**

#### **Ядовитые ягоды**

##### **Как отличить ядовитые ягоды от съедобных.**

Съедобные ягоды употребляют в пищу, многие птицы и животные, поэтому, если есть поклеванные ягоды, скопления помета на ветках и стволах, а на земле под деревом или кустом обрывки кожуры, множество косточек и т.д., а может быть поблизости будет белка или еж, прячущие ягоды, объединенные наземными животными, то это означает, что ягоды не ядовитые. Но абсолютно доверять этому правилу нельзя, так как некоторые животные едят такие ягоды, которые опасны для человека. Среди ядовитых ягод следует выделить черные шаровидные, напоминающие вишню, ягоды белладонны (красавка). Особенно ядовиты мелкие яйцевидно-шаровидные, сплюснутые с боков, плоды болиголова крапчатого (омег пятнистый), а также красные, сочные, величиной с горошину ягоды волчьего лыка (волчегодник обыкновенный, лавруша), которые имеют жгучий сок, обжигаящий рот, а смертельная доза составляет 3-5 ягод. Вороний глаз полностью ядовитое растение, особенно синевато-черные блестящие ягоды, которые вызывают тошноту, рвоту, боли, судороги, расстройство желудка, паралич. Ярко-красные блестящие ягоды паслена сладко-горького вызывают сыпь и воспаление кожи. Ядовиты ягоды арума, акукубы, брионии, дурмана и

остролиста, бересклета, омелы, дрока, тиса, клещевины, дикого винограда и бирючины. Посмотрите ядовитые ягоды в картинках.



### **Вороний глаз**

Есть опасное растение, которое часто путают с черникой – вороний глаз. Но если хорошо присмотреться, можно найти много различий между этими растениями. Вороний глаз очень соответствует своему названию. На фоне четырех крупных листьев расположена крупная ягода темно-синего цвета. У черничного куста листьев много, они меньше и редко растет по одной ягоде.



### **Ландыш майский**

Летом в лесу в тенистых местах под елями можно встретить литесья ландыша майского с цветочными стеблями, увешанными ярко-красными ягодами. Некоторые, могут по незнанию подумать, что они съедобные. Это тоже опасное растение. Наиболее характерные признаки отравления ядовитыми ягодами ландыша – головная боль, шум в ушах, редкий пульс, сужение зрачков. Возможны судороги.



### **Беладонна**

Или красавка - одна из самых ядовитых трав. Бешеная вишня, сонная дурь - так еще называют ее в



### **Волчье лыко**

народе. Беладонна - растение семейства пасленовых с прямостоячим толстым зеленым или фиолетово окрашенным стеблем, достигающим 1,5—2 м высоты. Цветет растение в июне—августе, плодоносит в июле-сентябре. Осенью дает черную с фиолетовым оттенком ядовитую ягоду, которая вызревает на грязновато-пурпурном (или зеленом) стебле. Встречается на вырубках, опушках, тенистых полянах.

Другие названия - волчий плющ, волчья ягода, волчегодник обыкновенный. Это растение одно из самых ядовитых. Все растение волчьего лыка ядовито, особенно плоды. При соприкосновении с влажной корой могут появляться волдыри и язвы. Одновременно наступает общее отравление организма. Очень сильный запах волчьего лыка иногда вызывает насморк, чихание и кашель. У него душистые розовые цветки, которые расположены на ветке плотными пучками, цветоножки короткие. Плоды ярко-красные, овальной формы.

## **Ядовитые грибы**

Если вы заблудились в лесу и хотите есть, постарайтесь вспомнить, как выглядят ядовитые грибы. Это убережет вас от отравления. Надежных методов различения съедобных и ядовитых грибов на глазок нет, поэтому единственный выход – знать каждый из грибов. Если видовой принадлежность грибов вызывает сомнение, есть их, ни в коем случае, не стоит. К счастью, среди сотен встречающихся в природе видов многие отличаются настолько четко выраженными признаками, что спутать их с другими трудно. Однако лучше всегда иметь под рукой определитель грибов.

## **Определитель грибов.**

### **Как отличить ядовитые грибы**

1 – панэолус



2 - поплавок серый



3 - говорушка светящаяся



7 - мухомор красный;



8 - шампиньон пестрый;



9 - сыроежка рвотная;



10 - валуй;



4 - веселка обыкновенная;



11 - энтолома



5 - бледная поганка;



6 - мухомор белый (весенний).



## Ядовитые змеи



Если вы заблудились в лесу, остерегайтесь встреч с ядовитыми змеями. Змеи кусаются редко, но все же такие случаи бывают. Самая распространенная ядовитая змея на территории России – гадюка. Обитает она в основном в смешанных лесах с болотами или зарастающими гарями, берега рек, озер или ручьев. Чаще всего гадюку можно встретить в норах различных животных, в пнях, кустах. Если Вас укусила гадюка – главное сохранять спокойствие. Первое, что нужно сделать отсосать яд из раны. Чем быстрее после укуса начнете отсасывать яд, тем лучше для человека, которого укусила змея. Для того, чтобы широко захватить место укуса – быстрым движением выдавите из ранки капли крови, а потом начинайте отсасывать яд. После отсасывание яда, рот нужно промыть водой. Эта несложная процедура уменьшает количество яда в крови. Она абсолютно безвредна для тех, кто оказывал помощь. Жгут в этой ситуации не поможет. Выжигание раны тоже. Пострадавшему нужно много пить воды.

## Клещи

Мы очень часто слышим словосочетание «энцефалитный клещ», даже не задумываясь о том, что на самом деле, это вовсе не название породы или

подвида. Под этим словосочетанием понимается несколько пород иксодовых клещей, которые являются переносчиками энцефалитного вируса.

Но не все представители этого вида заражены! Тем не менее, при укусе потенциально энцефалитного клеща (представителя иксодовых) нужно сделать все возможное, чтобы обезопасить себя от заражения этим заболеванием. В статье мы попробуем более подробно разобраться в том, кто такие энцефалитные клещи, и в чем их особенности.

### **Как выглядит энцефалитный клещ?**

Как мы писали выше, носителем энцефалита могут быть иксодовые клещи. В нашем регионе самыми распространенными их представителями являются таежный и собачий клещ, которых вы можете увидеть на фото.

Размеры клещей могут существенно изменяться в зависимости от стадии развития и степени откормленности. Так, взрослые самки собачьего клеща имеют длину около 4мм, но насытившись кровью жертвы, могут увеличиваться в размерах до 11мм, а самки таежного клеща – до 13мм.



На этом фото изображены виды клещей, которые могут быть энцефалитными.

Как же выглядит энцефалитный клещ? Выявить его по внешним признакам, к сожалению, невозможно. Установить наличие инфекции только после лабораторных исследований. Поэтому, если вы обнаружили на своем теле, или же теле ваших близких, домашних животных клеща, нужно сразу же удалить его, чтобы предотвратить или минимизировать потенциальное попадание вируса, а также сохранить экземпляр для лабораторных исследований.

Интересен и тот факт, что изначально клещ не является переносчиком энцефалита, он может приобретать этот вирус только в процессе жизни на зараженном животном.

### **Откуда появился энцефалитный клещ?**

Происхождение энцефалитного клеща овеяно множеством странных мифов и догадок. На этот счет существуют даже конспирологические теории. Подозревают, что энцефалит – это биологическое оружие, которое хотели использовать против Китая и Японии. Но это только слухи. Откуда же появился энцефалитный клещ на самом деле?

На деле, первые зафиксированные случаи заболевания энцефалитом произошли в 30-е годы в Сибири. В целом, Сибирь это основная область распространения энцефалитных клещей в России. Также он часто встречается на Дальнем Востоке. Советский Союз в то время начал активно осваивать эти территории и столкнулся с одной проблемой.

Недавно прибывшие туда люди стали жертвами неизвестной болезни, которая проявлялась очень страшными симптомами: у пораженных температура повышалась до 40 градусов, после, они теряли сознание. Дальше – еще страшнее, наступал полный паралич всех мышц. Чаще всего это заболевание имело летальный исход, а немногие выжившие оставались парализованными.

Туда была направлена экспедиция, чтобы выяснить, что это за болезнь и понять, как ее вылечить. В результате стало понятно, что переносят этот

вирус клещи. Вирус проникает в головной мозг, вызывает его воспаление, после чего наступает поражение центральной нервной системы, а, как результат, — паралич или смерть. Этот вирус назвали энцефалитом. До сих пор наиболее эффективным средством защиты от него является прививка, а также быстрая реакция и своевременное обнаружение с последующим удалением клеща.

Ареал обитания энцефалитного клеща сейчас – практически вся территория России, хотя больше всего случаев по-прежнему фиксируют в изначальных регионах его появления.

### **Где обитает энцефалитный клещ?**

Чаще всего клеща можно встретить в лесистой местности, на влажных, тенистых территориях. Он распространен, как в лиственных, так и в хвойных лесах. Но это не значит, что прогуливаясь в парке или на лугу, вы находитесь в безопасности. Но места, где обитают энцефалитные клещи становятся разнообразнее. Все чаще клещи начинают встречаться и в городской черте.



Пик их активности приходится на апрель-июнь, поэтому в этот период вам всегда нужно быть осторожными, отправляясь на прогулку в любые районы обитания энцефалитного клеща – места, где есть высокие травы или кустарники, с которых клещи могут перебираться на своих жертв.

Стоит всегда помнить об опасности энцефалитных клещей и защищать свое тело перед прогулкой по дикой местности. Не менее важно проводить осмотр тела после похода на природу. Не забывайте, что энцефалитные клещи все еще представляют серьезную опасность для человека.

На территории Тверской области обитают два вида иксодовых клещей, которые являются переносчиками опасных для человека заболеваний: клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза. Максимальная численность клещей достигается к началу второй декады мая, и остается высокой до середины или конца июня, в зависимости от погоды. Затем она резко снижается вследствие вымирания клещей, у которых истощаются резервные питательные вещества. Однако единичные активные паразиты могут попадаться вплоть до конца сентября.

В отличие от широко распространенного мнения, клещи не сидят на деревьях и не прыгают сверху на человека. В ожидании жертвы клещи забираются на стебли трав, стволы кустарников на высоту 25-30 см (до 1 метра). Обладая высоким обонянием, приближение животного или человека они определяют за 3-5 м.

Заражение человека клещевым энцефалитом и клещевым боррелиозом происходит через укус инфицированного клеща. Возможно заражение клещевым энцефалитом и при раздавливании клеща в процессе удаления с животных или тела человека с последующим занесением вируса на слизистые оболочки глаз, носа, губ или на поврежденные участки кожи, а также при употреблении сырого молока от коз, инфицированных вирусом. Клещевой энцефалит протекает в виде тяжелого инфекционного заболевания с поражением нервной системы. Инкубационный период клещевого энцефалита длится в среднем 7-14 дней с колебаниями от одних суток до 30 дней. Отмечаются скоропреходящая слабость в конечностях, мышцах шеи, онемение кожи лица и шеи. Клинические проявления клещевого энцефалита многообразны, течение variabelно. Болезнь часто начинается остро, с

озноба и повышения температуры тела до 38–40°C. Лихорадка длится от 2 до 10 дней. Появляются общее недомогание, резкая головная боль, тошнота и рвота, разбитость, утомляемость, нарушения сна. Беспокоят боли во всем теле и конечностях.

Иксодовые клещевые боррелиозы характеризуются поражениями кожи, опорно-двигательного аппарата, сердца, нервной и других систем. Иногда на месте присасывания клеща через 1-3 недели появляется покраснение более 5 см в диаметре (эритема), что сопровождается поднятием температуры, недомоганием, головной болью. Заболевание может протекать как в отстрой, так и хронической форме.

Лучшая защита от клещей – это соблюдение правил техники безопасности в лесу.

#### **Правила техники безопасности защиты от клещей в лесу:**

1. Ноги должны быть полностью прикрыты, одежда с длинным рукавом.
2. Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в резиновые сапоги (носки).
3. Обязательно наличие головного убора (кепка, платок).
4. Одежду перед походом в лес желательно обработать противоклещевым реппелентом – это средство, отпугивающие клещей.
5. Избегайте высокой травы, кустарников (малина, ольха, орешник и т.д.), сухостоя — это основные места «дислокации» клещей.
6. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (этим действием, вы стряхиваете на себя с основного куста N-ое количество клещей).
7. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
8. После похода по лесу, необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё.
9. Осмотреть всё тело. Перед тем как впитаться, клещ от получаса до нескольких часов ползает по коже, выбирая место. В первую очередь

осматривайте излюбленные места клещей — шею, подмышки, внутреннюю поверхность бедер.

### **Что делать если клещ все-таки укусил?**

Первичную консультацию всегда можно получить по телефону 103 (с мобильных – 112).

Для удаления клеща лучше всего обратиться в медицинское учреждение. В г. Конаково эту помощь могут оказать в травматологическом пункте Конаковской ЦПБ, в Ручьевском ФАПе.

**Если же у вас нет возможности обратиться за помощью в медучреждение, то клеща придется удалять самостоятельно.**

1. Вероятность заболевания клещевым энцефалитом, клещевым боррелиозом и другими инфекциями, передаваемыми клещами, зависит от количества инфекции, проникшей при «укусе» клеща (то есть времени, в течение которого клещ находился в присосавшемся состоянии) – чем раньше вы удалите впившегося паразита, тем лучше.



2. Прочную нитку завязывают в узел, как можно ближе к хоботку клеща, затем клеща извлекают, медленно раскачивая и подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы - клещ разорвется. Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку. Важно не разорвать клеща при удалении - оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. При этом стоит учесть, что при отрыве головки клеща процесс инфицирования может продолжаться, так как в слюнных железах и протоках присутствует значительная

концентрация вируса клещевого энцефалита.

3. Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая имеет вид черной точки, место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне) так, как Вы удаляете обычную занозу.

4. Не имеют под собой никаких оснований некоторые надуманные советы о том, что для лучшего удаления следует накладывать на присосавшегося клеща мазовые повязки или использовать масляные растворы. Масло может закупорить дыхательные отверстия клеща и клещ умрет, так и оставшись в коже. После удаления клеща кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом. Наложения повязки, как правило, не требуется.

5. Клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закройте флакон плотной крышечкой и храните его в холодильнике. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым. Данные исследования проводят в вирусологическом отделении микробиологической лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области» на возмездной основе.

6. Для решения вопроса о проведении экстренной профилактики клещевых инфекций необходимо получить консультацию врача. Экстренная серопротекция клещевого энцефалита заключается во введении противоклещевого иммуноглобулина не позднее 4-го дня после присасывания клеща. Дети до 14 лет могут получить бесплатно экстренную серопротекцию клещевого энцефалита в детском отделении Конаковской ЦПБ. Профилактика иксодовых клещевых боррелиозов состоит в применении некоторых антибиотиков по назначению врача.

**Если вы обнаружили присосавшегося клеща, то после его удаления, самостоятельно или в медицинском учреждении, обязательно получите**



**консультацию врача о дальнейших своих действиях по предупреждению развития заболеваний, передающихся иксодовыми клещами.**

Правила поведения на природе необходимо прививать детям с самого маленького возраста, объясняя, как не заблудиться в лесу, какие ядовитые ягоды нельзя есть, какие ядовитые грибы растут в лесу, и даже, с какими ядовитыми змеями можно случайно встретиться на лесной тропинке.

**Министерство лесного хозяйства Тверской области призывает соблюдать правила пожарной безопасности в лесу.**

**При обнаружении лесного пожара или нарушений правил пожарной безопасности в лесах Министерство лесного хозяйства Тверской области просит незамедлительно сообщать по бесплатному телефону горячей линии министерства 8-800-100-90-25 или федеральному номеру лесной охраны 8-800-100-94-00 (звонок по России бесплатный), или по телефону Единой службы спасения 112.**