



Пікнік здорової людини: якспланувати корисний і безпечний відпочинок

Комфортний відпочинок – це не лише близькі люди і вдало вибране місце. Не менш важливо подбати про корисне меню і заходи безпеки. Розповідаємо, про що важливо пам'ятати, готуючись до пікніка.

ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ І ПРАВИЛЬНО ВИБЕРІТЬ МІСЦЕ ДЛЯ ПІКНІКА

Правило №1 здорового пікніка – впевніться, що убезпечили себе від іксодових кліщів, гадюк і небезпечних наслідків відпочинку попередньої компанії:

1. **Захиститись від кліщів допоможе відповідний одяг:** з довгими рукавами, який щільно прилягає до тіла. Також зауважте, що на світлому однотонному одязі краще помітно кліща. Власне, кліщі – це не комахи, а павуки, вони не літають і не живуть на деревах. Іксодові кліщі живуть в ґрунті і нападають виключно з трави. Кліщі можуть повзти лише вверх, а не знайшовши місця для прикріплення — знову падають на землю. Уважно оглядайте себе після збору хмизу.
2. **Використовуйте для захисту від кліщів спеціальні засоби,** найчастіше це аерозолі, які відлякують кліщів. Використовуйте їх перед прогулянкою уважно вивчивши інструкцію по використанню. Зверніть увагу на тривалість дії засобу і зауважте, що натуральних засобів для відлякування кліщів не існує.
3. **Перевіряйте місце для пікніка, щоб вберегтись від укусів змій.** Пошарудіть палицею довкола вибраного місця. Це відлякає гадюк, вони відповзуть. Якщо побачили змію — не робіть різких рухів, адже вони зазвичай не помічають нерухомі об'єкти, не нападають першими, а проявляють агресію лише у разі небезпеки. Створіть шум палицею – цього достатньо.
4. **Не розпалюйте багаття на вугіллі, що залишилось від попереднього вогню.** На жаль, досі багато людей після пікніка спалюють пластиковий посуд, а це – смертельно небезпечна хімічна отрута. Оптимальне місце для вогню – мангал, очищений від попелу. Так само після пікніка пересвідчіться, що загасили полум'я.
5. **Після пікніка оглядайте себе і дітей, аби виявити кліщів.** Після пікніка відразу змініть і ретельно огляньте одяг, випрасуйте його, перевірте речі, які принесли з прогулянки (квіти, тощо), огляньте домашніх улюбленців і дітей, а потім себе. Це добре робити весь час від квітня до середини червня і з вересня до середини листопаду після прогулянок в парку і лісі.

ВРАХОВУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОВІТРЯ Й ІНТЕНСИВНІСТЬ СОНЦЯ

Якщо вам спекотно у футболці – не одягайте на дитину додатковий одяг, шапку, шкарпетки. Обмін речовин у малюків та дітей проходить більш інтенсивно. При цьому виробляється велика кількість тепла, від якого дитячому організму потрібно позбавлятися. В спеку цей процес проходить важче, тому діти набагато швидше перегріваються та зневоднюються в жарку погоду.

Щоби уникнути перегрівання:

- Обирайте одяг з натуральних тканин. Це дозволить шкірі “дихати” і захистить від шкідливої дії ультрафіолетових променів.
- Одягінть кепку чи панамку, для дітей капелюхи чи панамки, які захищають від променів також вуха та шию.
- Більше часу проводьте в тіні, особливо в проміжок між 10:00 та 16:00.
- Не забувайте про воду самі і нагадуйте дітям, адже вони гірше розрізняють сигнали тіла про спрагу, і більш ризикують наразитися на зневоднення.
- Використовуйте сонцезахисні окуляри і сонцезахисний засіб (крем, спрей тощо) широкого спектру дії (UVA та UVB) із SPF 15 та вище, в залежності від погодних умов.

ПОДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕЧНИЙ ПОСУД

Не весь пластиковий посуд призначений для гарячої їжі. Якщо це дозволено – зазвичай є відповідне маркування. Але навіть з відповідним маркуванням старі контейнери не варто використовувати для гарячої їжі, якщо на ньому є пошкодження (подряпини чи тріщини).

Науковці звертають особливу увагу на два компоненти, які часто наявні в пластику — фталати і бісфенол-А (BPA). Перші додають для отримання прозорого та твердого пластику, другі — щоби зробити пластик м'яким і гнучким. Ці речовини пов'язують з порушеннями роботи ендокринної системи через їх здатність впливати на рівень гормонів — естрогену і тестостерону. Дослідження останніх років показали, що BPA пов'язане з безпліддям, ожирінням, діабетом і репродуктивними проблемами. Зокрема деякі дослідження вказують, що ця речовина збільшує ризики передчасного народження. Через ці докази в 2012 році FDA (Управління продовольства і медикаментів в США) заборонило використання цього компоненту в дитячих пляшечках та чашках.

Здорова альтернатива: багаторазовий посуд.

СКЛАДІТЬ ОПТИМАЛЬНЕ МЕНЮ

Надійність у перевезенні і зручність у споживанні – два головних критерії у складанні меню для пікніка.

- Не купуйте їжу – особливо м'ясо і молочні продукти – на стихійних ринках. І забудьте про звичку “проби” овочів і фруктів: пробуйте продукти уже вдома, перед тим ретельно вимивши.
- Відділяйте сире від готового: одну дошку не можна використовувати для розділки м'яса і нарізання овочів. У кошику для пікніка не кладіть сирі продукти вище готових страв.
- Мийте руки, фрукти та овочі, ножі та поверхні, на яких нарізатимете та подаватимете їжу, захищайте їжу від комах.
- М'ясні та інші висококалорійні страви збалансуйте овочами.
- Не беріть на пікнік торти, тістечка з кремом й інші солодощі – вони дуже швидко псуються і тому часто стають причиною отруєння.
- Починайте пікнік із їжі, щоби страви не були на столі більше двох годин, бо в спеку продукти псуються надзвичайно швидко.
- якщо їжа залишилась після пікніка – не зберігайте її “на завтра”.

ЗАПАСІТЬСЯ ВОДОЮ

Звичайна вода найкраще втамовує спрагу. Здорові альтернативи — лимонад, узвар і молочна сироватка, а від енергетиків і солодких газованих напоїв краще відмовитись.

Навіть кілька ковтків води врятовують нас від зневоднення, тому напоготові завжди слід мати питну воду.

Якщо ви відчуваєте сухість в роті, невелике запаморочення чи втому — скоріш за все це спрага. Сама спрага має змушувати нас пити воду, а не визначені норми споживання води на день.

Нагадуйте про пиття дітям. Тіло дітей містить більше води, ніж в дорослих, і тому їм критичніше втрата вологи.

ДБАЙТЕ ПРО ЧИСТОТУ РУК

Чисті руки – важливий запобіжний засіб, аби пікнік не завершився хворобою чи розладом шлунку.

Найкращий спосіб зменшити кількість мікробів на руках в більшості випадків – мити їх з милом і водою впродовж 20 секунд. Водночас, якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Дезінфікуючі засоби для рук на основі спирту можуть швидко зменшувати кількість мікроорганізмів на руках, проте вони не вбивають усі типи мікроорганізмів і можуть не видаляти шкідливі хімікати.

Навіть (і особливо) в умовах пікніка дбайте про чистоту рук на усіх етапах приготування їжі, після туалету, видування носу, кашлю або чхання, контакту з тваринами чи кормом, сміттям, а також після активних ігор.

РОЗПЛАНУЙТЕ ДОЗВІЛЛЯ

Заздалегідь продумайте розваги для дітей і дорослих, обов'язково заплануйте активні ігри – волейбол, бадмінтон чи гра у “квача”. Не гайте жодної можливості, аби бути фізично активними. Адже регулярна фізична активність – це захист від небезпечних хвороб (серцево-судинних, інсульту, діабету та раку), покращення функціонального стану кісток та суглобів, хороший апетит і настрій, довше та якісніше життя.

УКОМПЛЕКТУЙТЕ АПТЕЧКУ І НАВЧІТЬСЯ НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ

Аптечка має бути укомплектована відповідно до ваших потреб та містити лише препарати, у яких не вийшов термін придатності. Щоб бути готовим до будь-якої ситуації, ГО «Захист Патріотів» підготували базовий набір, який має увійти до аптечки кожного:

- 2 пари рукавичок
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом
- марлеві серветки різних розмірів
- бинти марлеві нестерильні
- еластичні бинти з можливістю фіксації
- пластирі різних розмірів
- термоковдра
- атравматичні ножиці для того, щоб мати можливість розрізати одяг на потерпілому
- велика хустина, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого
- антисептичні засоби – дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки
- жилет зі світловідбиваючими елементами, ліхтарик, маркер

Не менш важливо — вміти надавати домедичну допомогу, до приїзду швидкої. Цього вчать на спеціальних курсах, яких нині є багато. На базових курсах навчають як надавати допомогу при невідкладних станах — зупинка серцебиття та дихання, інфаркт, інсульт, удавлення сторонніми предметами. Довші курси вже мають свою специфіку, до прикладу, це може бути курс надання першої допомоги дітям. Важливо відпрацювати навички на практичних заняттях, на практиці спробувати

різні методики на манекені, самостійно розібрати різні ситуації та вивчити своєрідні лайфхаки та їх застосування.

Тут детально про те, як надавати першу допомогу в різних ситуаціях та як обрати навчальний курс: <https://goo.gl/FfYgKd>.

ЯКЩО Є ТЕПЛОВА ТРАВМА:

1. При тепловому ударі (температура тіла 39 ° і вище, гаряча, червона, суха або волога шкіра, головний біль, нудота, дезорієнтація, зміни стану свідомості, невиразна мова, втрата свідомості) – дзвоніть 103, поки чекаєте на медичну допомогу, перейдіть у прохолодне приміщення, зніміть одяг, охолодіть потерпілого (допоможуть холодна ванна або компреси зі змоченою у воді тканиною).

2. При тепловому виснаженні (головний біль, нудота, запаморочення, слабкість, сильне потовиділення, підвищена температура тіла) – перейдіть у прохолодне приміщення, зніміть одяг, охолодіть потерпілого компресами зі змоченою у воді тканиною, давайте пити холодну воду маленькими ковтками. Дзвоніть 103, якщо: є блювання, симптоми тривають довше за 1 годину або погіршуються

3. При теплових судомах (біль або судоми у м'язах) – перейти у прохолодне приміщення, пити воду, уникати фізичної активності, доки судоми не минуть. Дзвоніть 103, якщо судоми не зникають довше 1 години, людина має проблеми з серцем, дотримується дієти із низьким вмістом солі.

4. При пігментації (яскраво-червоні висипання на шкірі, «гусяча шкіра») – зайти у прохолодне приміщення з меншою вологістю повітря, слідкувати, щоб область висипання залишалася сухою, а на ділянки з висипом можна нанести спеціальну присипку, але не мазь чи крем.

Докладніше: <https://bit.ly/2Uwqp8Z>

ЯКЩО ВКУСИЛА ЗМІЯ:

1. Якнайшвидше зверніться до лікаря.

2. Якщо транспортування до лікарні вимагає певного часу, надайте домедичну допомогу постраждалому:

- Зберігайте спокій і стежте, щоби постраждалий менше рухався.
- Звільніть уражену частину тіла від одягу, взуття, прикрас тощо
- На місце укусу накладіть стерильну пов'язку з антисептиком.
- Дайте постраждалому воду – при усусі змії важливо багато пити.
- Якщо є аптечка, дайте постраждалому 1-2 таблетки ліків від алергії.
- При транспортуванні покладіть уражену кінцівку на підвищення.
- Якщо є така можливість, прикладіть до рани лід, обгорнутий у тканину.

Ні в якому разі не обробляйте рану додатково, не припікайте її і не накладайте джгут і не вживайте алкоголь. Також не можна висмоктувати отруту, бо так ви

збільшує ймовірність зараження (це допустимо лише у тоді, якщо в найближчі години неможливо отримати медичну допомогу).

Докладніше: <https://bit.ly/2USN8kJ>

ЯКЩО ВИЯВИЛИ КЛІЩА НА ТІЛІ:

1. негайно зверніться до найближчого травмпункту. У кожному регіоні цілодобово працюють травмпункти, де кліща видалять, оброблять місце укусу та нададуть рекомендації щодо подальшого спостереження.

Якщо це неможливо, постарайтесь видалити його самостійно: повільно витягніть разом із хоботком, розхитуючи його пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, пінцетом чи петлею з нитки, яку слід закріпити найближче до шкіри людини.

2. Після видалення кліща змастіть рану антисептичним розчином. Якщо залишилася частина кліща, його видаляють стерильною голкою.

Видаленого кліща необхідно помістити на шматок вологої марлі у флакон, пробірку, інший чистий скляний посуд та щільно закрити кришку. За направленнями лікаря у лабораторній мережі проводяться лабораторні дослідження кліщів на наявність збудників бореліозу.

3. Ретельно вимийте руки з милом.

Докладніше: <https://bit.ly/2IOui73>

Якщо дитина травмувалась на дитячому майданчику (про струс головного мозку): <https://bit.ly/2v18gkl>

Коли треба викликати екстрену медичну допомогу

Будь-які порушення стану здоров'я – привід повернутися додому і проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем, терапевтом чи педіатром.

Будьте уважні до небезпечних станів і обов'язково телефонуйте 103 у таких випадках:

- непритомність;
- судоми;
- раптовий розлад дихання;
- раптовий біль у грудній клітці;
- гострий біль у черевній порожнині та поперековому відділі;
- головний біль, що супроводжується запамороченням або нудотою;
- порушення мовлення, слабкості у кінцівках, що виникли раптово;
- гіпо- та гіперглікемічна кома;
- при температурі тіла 39°C і вище та відсутності ефекту від прийнятих жарознижувальних лікарських засобів;
- значна зовнішня кровотеча;

- ознаки внутрішньої кровотечі;
- ознаки гострого отруєння;
- порушення перебігу вагітності (передчасні пологи, кровотеча інше);
- анафілактична реакція, спричинена різними чинниками;
- укуси змій та павуків;
- травми, які загрожують життю;
- нещасні випадки будь-якого характеру;
- тепловий удар і переохолодження, які загрожують життю;
- асфіксія всіх видів (утоплення, потрапляння сторонніх тіл у дихальні шляхи, удушення);
- надзвичайна ситуація будь-якого характеру;
- гострі психічні розлади (з поведінкою, небезпечною для життя пацієнта (постраждалого) та/або людей поруч);
- інші стани, які загрожують життю та здоров'ю людини;
- до дітей віком до двох років.

Бригада екстреної медичної допомоги має прибути на місце події у містах – протягом 10 хвилин, у населених пунктах поза межами міста – протягом 20 хвилин з моменту надходження звернення до диспетчера.

Джерело- сайт ДУ «Харківський ОЦПКХ МОЗ»