



Пам'ятка населенню

ПРОГУЛЯНКА ДО ЛІСУ

Підготовка до подорожі у ліс

Повідомте інших, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, залишіть записку з інформацією (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення).

Візьміть собі за правило: перед походом до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири.

Надіньте зручний одяг та взуття, що відповідають місцевості та погодним умовам. Запам'ятайте: погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Дітей одягніть у яскравий кольоровий одяг – він буде помітнішим у разі їх розшуку.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, чи брати ту або іншу річ, пам'ятайте, що зайва вага заважатиме.

У лісі

Домовтеся між собою про сигнали свистом або голосом, щоб не загубити один одного, особливо на випадок несподіванок.

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху. Щоб не заблукати, лишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та облаштуйте його. Ніколи не залишайте вогонь без догляду. Непогашене вогнище може стати причиною лісової пожежі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найнадійніші джерела води – струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, не можна навіть мити руки.

У лісі може бути болотиста місцевість – обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу боліт, як правило, водиться багато гадюк.

Пам'ятайте: збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей: навіть їстівні гриби в ти місцях отруйні.

Остерігайтесь диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця – у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини

нападають на людину, якщо вони поранені, несподівано налякані або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

Щоб уникнути зустрічі з тваринами, особливо у нічний час, ніколи не залишайте їжу у наметі або біля нього, краще покладіть її на дерево; недоїдки подалі від місця відпочинку.

Будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте її впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти тугу пов'язку вище від місця укусу та якнайшвидше звернутися до лікарні.

У лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, не намагайтеся виколупати його, а якнайшвидше зверніться до лікарні.

Не затримуйтеся біля поламаних дерев. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру.

Під час грози не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині, бо блискавка найчастіше вдаряє у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайому водойму. Спочатку обстежте її і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння брухт, гострі гілки, мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті.

Взимку водойма вкривається кригою, ходити якою небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна: вона дуже ламка.

Обережно – Г Р И Б И !

Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей роблять висновки щодо цього лише на основі свого гіркового досвіду.

З початку грибного сезону було 4 випадки отруєння грибами (без загибелі), з них:

19.07. – м.Чечельник (Гурван Т.М., 1977, Гурван А.М., 1972);

22.07. – м.Хмільник (Шевченко О.В., 1962);

26.07. – м.Хмільник (Ліпінський С.І., 1940);

31.08. – Шаргородський р-н, с.Копистин (Рождкова В.В. - 1978, діти: Ю.Ю. - 2003, С.Ю. – 2001, Г.Ю. – 1995 р.н.)

За 2004 рік – з діагнозом отруєння грибами в лікарні районів та міст поступило 67 осіб, з них 10 дітей. Загинуло 6 осіб, з них 3 дітей.



ОБЕРЕЖНО ГРИБИ!

**ПЕРШ НІЖ ВЖИВАТИ ГРИБИ - ПОДУМАЙТЕ ЧИ ВАРТО
РИЗИКУВАТИ СВОЇМ ЖИТТЯМ ТА ЗДОРОВ'ЯМ.**

- ЗБИРАЙТЕ ЛИШЕ ТІ ГРИБИ , ЯКІ ДОБРЕ ЗНАЄТЕ;

**- ВІДМОВТЕСЬ ВІД ЗБИРАННЯ ТА ВЖИВАННЯ ПЛАСТИНЧАТИХ ГРИБІВ
(СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНА БЛІДА ПОГАНКА МОЖЕ БУТИ СХОЖА НА ПЛАСТИНЧАТІ
ГРИБИ - ПЕЧЕРИЦІ, СИРОЇЖКИ , ШАМПІНЬЙОНИ);**

**- НЕ ЗБИРАЙТЕ ГРИБИ ПОБЛИЗУ АВТОДОРИГ, СХОВИЩ ОТРУТОХІМІКАТИВ ,
СМІТТЄЗВАЛИЩ , ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ , ЗАЛІЗНИЦЬ , В МІСЬКИХ
ПАРКАХ (ГРИБИ МАЮТЬ ВЛАСТИВІСТЬ НАКОПИЧУВАТИ З НАВКОЛИШНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ);**

**- НЕ КУПУЙТЕ ДИКОРΟΣЛИХ ГРИБІВ НА РИНКАХ
(НЕВІДОМО ДЕ І КОЛИ ВОНИ БУЛИ ЗІБРАНІ) ;**

**- НЕ ДАВАЙТЕ ЇСТИ ГРИБИ ДІТЯМ (ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ БІЛЬШ ВРАЗЛИВИЙ ДО
ГРИБНОЇ ОТРУТИ) ;**

- НЕ КУШТУЙТЕ СИРИХ ГРИБІВ ;

- НЕ ЗБИРАЙТЕ СТАРИХ, ПЕРЕСТИГЛИХ, ЧЕРВИВИХ ГРИБІВ ;

**- ПЕРЕД ПРИГОТУВАННЯМ ГРИБИ НЕОБХІДНО ПРОТЯГОМ 10-15 ХВ.
ПРОВАРИТИ В ПІДСОЛЕНІЙ ВОДІ (ВІДВАР НЕОБХІДНО ВИЛИТИ) ;**

**- В РАЗІ ПОЯВИ СИМПТОМІВ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ (БІЛЬ В ЖИВОТІ, БЛЮВАННЯ
ГОЛОВНИЙ БІЛЬ , ПРОНОС) НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ЗА КВАЛІФІКОВА-
НОЮ МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ (ДО НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТРІБНО
ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ПРОМИТИ ШЛУНОК РОЗЧИНОМ СОДИ АБО СВІТЛО-РОЖЕВИМ РОЗ-
ЧИНОМ МАРГАНЦЮ) ;**

**- В РАЗІ ОТРУЄННЯ НІ В ЯКОМУ ВИПАДКУ НЕ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ (ВІН ЛИШЕ
ПОСИЛЮЄ ДІЮ ГРИБНОЇ ОТРУТИ).**

**ДОТРИМАННЯ ЦИХ ПРОСТИХ ПРАВИЛ МОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ВАШЕ
ЗДОРОВ'Я І НАВІТЬ ЖИТТЯ**

