

ПРОФИЛАКТИКА УКУСА КЛЕЩА

- Надевайте светлую одежду, на ней хорошо видно клещей, желательна гладкая, за нее им сложнее цепляться.
- Одежда должна быть с длинными рукавами и плотно прилегающими к запястьям манжетами.
- Воротник должен прилегать к телу.
- Всегда заправляйте одежду в брюки.
- Клещи подстерегают жертву, сидя на траве, особенно их много вдоль тропинок. Остерегайтесь высокой травы и кустарника, держитесь середины тропы.
- Обязательно надевайте головной убор.
- Обрабатывайте одежду и открытые участки тела акарицидными или репеллентными препаратами. Их наносят в виде круговых полос вокруг коленей, щиколоток, груди.
- Заправляйте брюки в носки и в высокую и закрытую обувь.
- Надевайте капюшон, плотно пришитый к куртке, волосы должны быть заправлены под косынку.
- Делайте регулярно остановки, осматривайте свою одежду, тело, волосы и костюмы спутников, а также сумки, рюкзаки, снаряжение.

СОВЕТЫ «БЫВАЛЫХ» ПАЛОМНИКОВ

- Следует надевать две пары носков. Сначала надеваются тонкие, а затем – махровые. Тогда меньше образуются мозоли.
- Во избежание мозолей нужно заклеить бактерицидным пластырем те места на ноге, где особенно часто образуются мозоли. Делать это надо заранее, пока мозолей еще нет. На привале нужно снимать обувь, носки, менять пластырь.
- Под юбку нужно обязательно надевать трико и заправлять его в носки. Это защита от клещей. Брюки тоже должны заправляться в носки.
- В дождливую погоду надеть дождевик или укрыться полиэтиленовой пленкой вместе с рюкзаком.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

2019 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ КРЕСТНОГО ХОДА



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ УЧАСТНИКАМ КРЕСТНОГО ХОДА

Что нужно взять с собой в дорогу

- Спальный мешок, туристический коврик, палатку.
- Набор посуды для приема пищи: тарелку, ложку, кружку большую, фляжку для воды или 1,5 л пластиковую бутылку, п/э пакеты.
- Головной убор, запасной платок на голову.
- Влажные салфетки, или гель, или раствор с антисептиком. Полотенце и туалетные принадлежности.
- Дождевик, полиэтиленовую пленку.
- Небольшой непромокаемый рюкзак с широкими лямками, лучше с поясничным ремнем, который позволяет равномернее нагружать позвоночник.
- Несколько пар х/б носков, шерстяные носки, стельки войлочные.
- Теплую кофту или свитер.
- Бутылку питьевой воды. Сухой паек (сухофрукты, орехи, сухарики и др.).
- Длинную юбку, трико, мужскую рубашку, платок на голову (все это надеваем на себя), запасную футболку, ветровку.
- Длинную рубашку для купания.
- Сухую одежду для сна (трико и футболку), белье.
- Кроссовки, галоши, тапочки (шлепки).
- Телефон, зарядное устройство.
- Фонарь.
- Аптечку.
- Веревку.



ОБУВЬ

Очень внимательно относитесь к выбору обуви!

Обувь должна быть не новой, удобной, привычной, разношенной и без каблука.

Ни в коем случае не надевайте в поход шлепки или сандалии.

Если в обувь попал маленький камешек, то вам нужно сразу остановиться и убрать его, иначе, в том месте, где камешек травмирует ногу, может возникнуть мозоль.

Носки должны плотно облегать ногу. Если на них образовались складки, то снимите обувь и расправьте носки. Следите, чтобы не было складок на носке.

Рекомендуется надеть резиновые полусапожки для преодоления луж и грязи, а также хода утром и вечером по росе. Вторую обувь можно взять легкую матерчатую с пяткой.

Подушечки от мозолей.

В аптеках представлен широкий выбор защитных подушечек от мозолей и натоптышей. Они могут быть на основе хлопка, вспененного пластика, силикона с гелеобразным наполнителем и прочих материалов. Такие подушечки могут служить хорошим средством профилактики мозолей и натоптышей.

При травмах,
ухудшении самочувствия
или обнаружении клеща
необходимо незамедлительно
обращаться к сопровождающим
медицинским работникам
или к врачебно-сестринской
бригаде на стоянке.



АПТЕЧКА

- Репеллент (аэрозоль) от комаров и клещей.
- Крем или гель от укусов насекомых.
- Эластичный бинт.
- Пластырь обычный и бактерицидный.
- Йод в фломастере. Вата. Бинт. Ножницы.
- Солнцезащитный крем, средство от ожогов.
- Детская присыпка. Во время движения, на границе нижнего белья и внутренней поверхности бедер, образуются участки постоянного трения.
- Средство от головной боли.
- Если вы регулярно принимаете медикаменты — не забудьте взять их с собой.
- При развитии острого заболевания, обострении хронических заболеваний вам не стоит идти в крестный ход, а необходимо обратиться к врачу.