**Осторожно - насекомые**

В летнюю пору люди больше проявляют свою активность, много гуляют, ходят в парки, на море, в походы. В это же время, активизируются и насекомые.

О мерах предосторожности и о том, как защитить себя и детей от укусов насекомых рассказывает Анастасия Разумова, врач Центра лечебной физкультуры, спортивной медицины и медицинской профилактики.

- Относиться с опаской надо абсолютно ко всем насекомым. В этом вопросе очень многое зависит от возраста ребенка. Чем младше ребенок, тем хуже он переносит укус любого насекомого, даже, на первый взгляд безобидного комара. Укус комара вызывает местную воспалительную реакцию, зуд, беспокойство. Важно понимать, что насекомые подразделяются на ядовитых и на неядовитых. Пауки, сколопендры, которые тоже относятся к насекомым, - опасны. Их укусы могут быть смертельными. У нас в Крыму очень много насекомых, в их числе - комары, мухи, шмели, пчелы, оводы – это насекомые, от укусов которых надо научиться предохраняться. Их активность зачастую определяется временем суток, надо постараться держаться от них подальше. Можно использовать все имеющиеся средства от насекомых: распылители, аэрозоли, кремы, мази, лосьоны. Есть средства защиты, которые используются в электрических носителях и от нагрева начинают свое действие. Они могут быть в форме пластинок, таблеток, а также в жидком виде. Хорошо защищают от насекомых сетки на окнах. Совсем маленьких деток надо защищать дополнительно, вешать марлю, сеточки вокруг, когда укладываете спать. Перед сном надо проверить комнату и, если есть насекомые, обязательно нужно их устранить.

Если укус все же произошел, важно сразу же применить местные средства. Если укус одиночный можно нанести любой противовоспалительный крем, гель, мазь. Если укусы множественные, может потребоваться даже применение антигистаминных препаратов. Когда мы говорим об укусах клеща, сколопендры, паука, то в этих случаях надо обращаться за специализированной медицинской помощью. Не стоит дома самостоятельно решать такие вопросы, лучше вместе с ребенком отправиться в травматологический пункт или в кабинет неотложной помощи, для того, чтобы быть уверенным, что вы приняли все меры, для того, чтобы обезопасить ребенка. Может понадобиться применение антидотов или проведение исследования клеща на наличие у него способности быть переносчиком энцефалита. Все это должны делать медицинские работники. Самостоятельно вытаскивать клеща не нужно, так как можно сделать это не полностью. Так что повторю – первое правило, если клещ уже впился, надо срочно отправляться в травматологический пункт. Это правило касается не только детей, но и взрослых – обнаружили клеща, сразу к врачу.

В походе важно понимать, что клещи живут, как правило, в высокой траве. Отправляясь в те места, где можно встретить много клещей, желательно носить высокую резиновую обувь и заправить туда штаны. В то время, когда очень жарко, вряд ли кто-то выполнит это пожелание, но как минимум должны быть длинные штаны и высокие носки, чтобы можно было заправить штанины в носочки. Это не позволит клещу забраться под одежду и пролезть под ней к излюбленным местам. На привале важно осмотреть одежду. Осмотреть тело, обратить внимание на все естественные складки (подмышки, под коленами, паховую область, локтевые сгибы, за ушами, кожу головы) – это излюбленные места клещей.

Защищаться от комаров в походе можно нанося средства защиты на одежду либо кожные покровы, если это предусмотрено инструкцией к репеленту. У костра можно использовать спиральки от насекомых. Когда мы говорим о сколопендрах – важно осмотреть спальное место, т.к они активны ночью, любят залазить в палатки и жить там, где есть влага и каменистая поверхность. Они не реагируют ни на какие кремы и аэрозоли. Осмотрев спальное место и обнаружив сколопендру, её необходимо обязательно выгнать. То же самое касается пауков.