



**BEZPIECZNY I ZDROWY  
WYPOCZYNEK LETNI**



**W głębi lasu**

Państwowa Inspekcja Sanitarna  
województwa lubelskiego

# KLESZCZE

Kleszcze żyją powszechnie na terenie całego kraju w miejscach wilgotnych i obfitujących w roślinność. Można spotkać je w lasach (zwłaszcza liściastych i mieszanych), na podmokłych terenach porośniętych krzewami i trawami, na łąkach oraz nad brzegami rzek i jezior. Pojawiają się także w parkach i na działkach.

Aktywność kleszczy rozpoczyna się zwykle wczesną wiosną i trwa aż do późnej jesieni. Jest większa im wyższa jest temperatura i wilgotność otoczenia. Żyją w ściółce i w poszukiwaniu swych żywicieli (zwierząt, ludzi) wspinają się na trawy i krzewy. Wiszą na źdźbłach trawy i na spodzie liści, z tego powodu są niewidoczne. Dlatego „zbieramy” kleszcze przechodząc przez trawy lub krzewy. Kleszcze żywią się krwią zwierząt i ludzi.

Kleszcze mogą przenieść groźne dla zdrowia bakterie wywołujące boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.



# JAK WYGLĄDAJĄ KLESZCZE

	LARWA	NIMFA	SAMIEC	SAMICA	NAJEDZONA SAMICA
KLESZCZ POSPOLITY					
KLESZCZ ŁĄKOWY					

# GDZIE NAJCZĘŚCIEJ ZNAJDZIEMY KLESZCZA

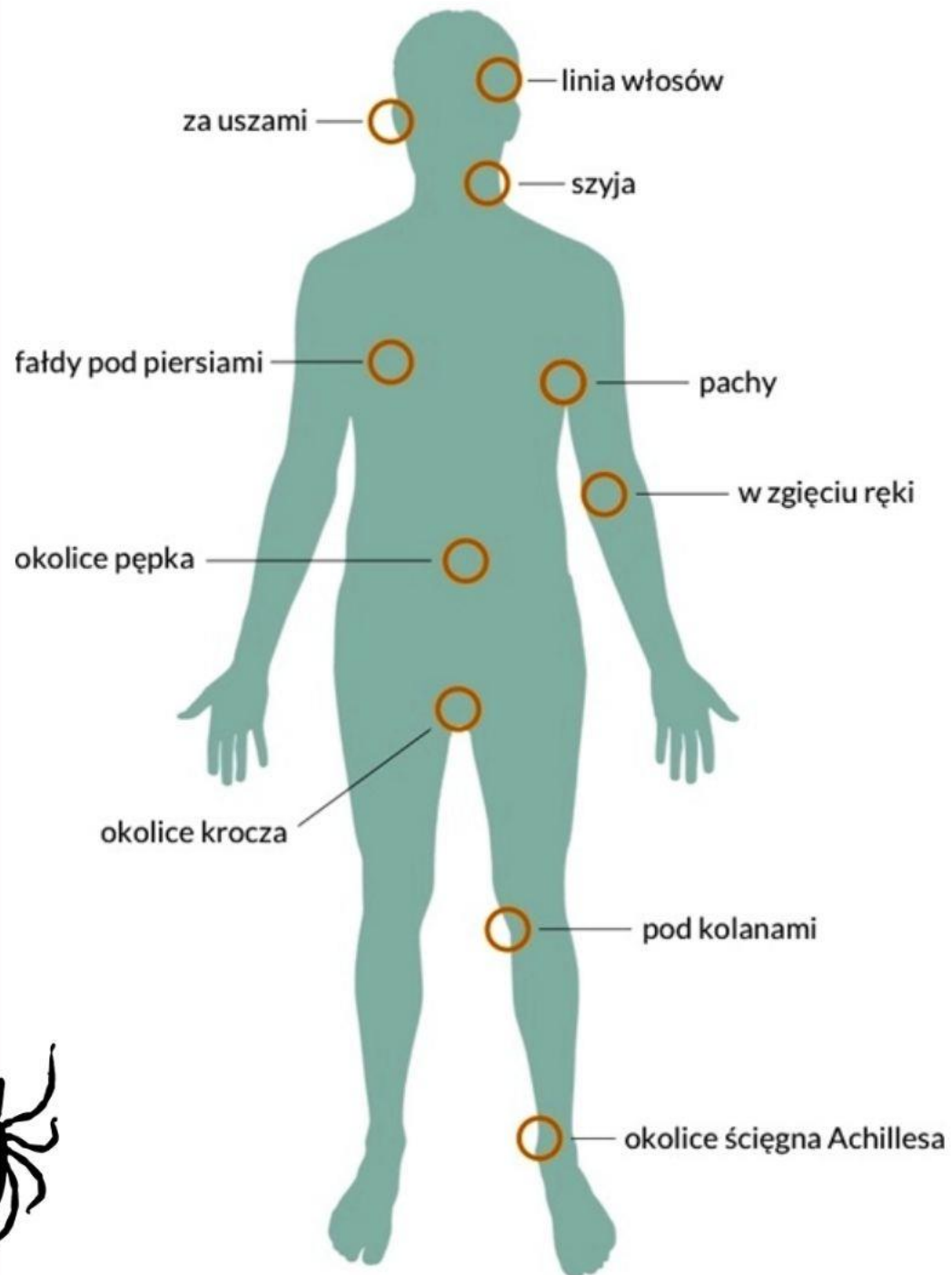
Jeżeli dojrzysz kleszcza,  
musisz go jak najszybciej usunąć,  
najlepiej w ciągu 24 godzin –  
im więcej czasu mija, tym większe  
ryzyko zakażenia się  
chorobami odkleszczowymi:

**borelioza**

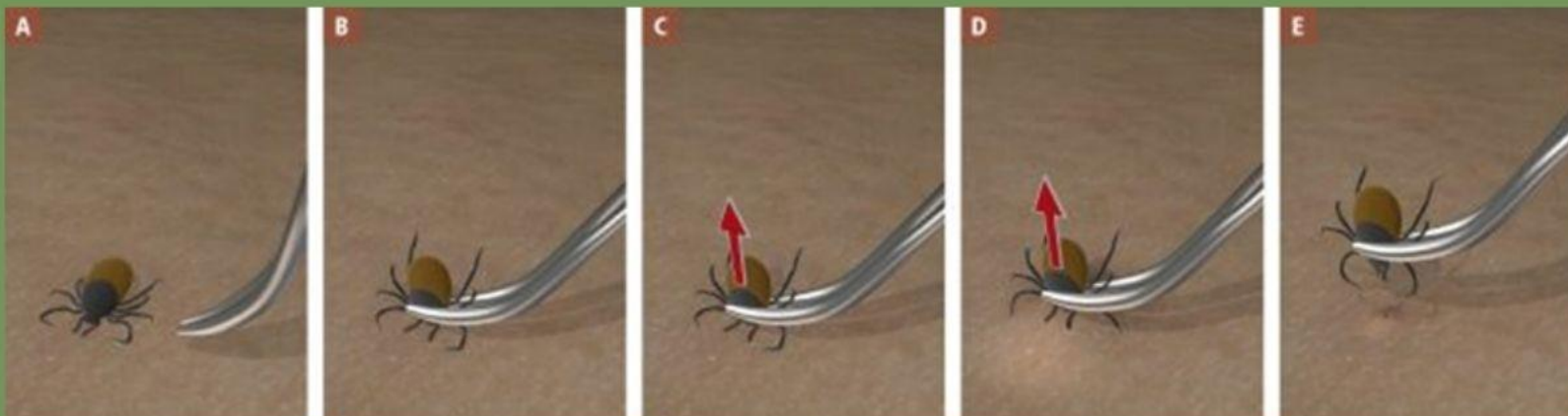
(szczepionka nie istnieje)

**odkleszczowe zapalenie mózgu**

(można się zaszczepić)



# JAK WŁAŚCIWIE USUNĄĆ KLESZCZA?



- Po zauważeniu ukąszenia przez kleszcza, należy natychmiast delikatnie go usunąć. W tym celu należy użyć np. pęsety. Pęsetą ująć kleszcza tuż przy skórze i pociągnąć ku górze zdecydowanym ruchem, nie ścisnąć kleszcza zbyt mocno, by nie wycisnąć jego wydaliny. Kleszcza nie należy wykręcać lub próbować wycisnąć. Przed usunięciem kleszcza, nie smarować miejsca wkłucia żadną substancją.
- Po usunięciu kleszcza miejsce ukłucia należy zdezynfekować odpowiednim preparatem.
- Gdyby usunięcie kleszcza sprawiało trudności, należy zwrócić się o pomoc do lekarza.
- W razie wątpliwości należy udać się do lekarza rodzinnego, który podejmie decyzję o odpowiednim leczeniu.

# KLESZCZE - RUMIEŃ

Jednym z najczęstszych objawów boreliozy jest zaczerwienienie wokół miejsca wkłucia kleszcza rozszerzające się obwodowo (tzw. rumień wędrujący). Zaczerwienienie skóry w kształcie pierścienia lub owalnej plamy otaczające miejsce ukłucia przez kleszcza jest często obserwowane w ciągu pierwszych kilku dni do tygodnia.

Jednak rumień po ukłuciu kleszcza nie występuje u wszystkich pacjentów z boreliozą – dotyka około 40-60% zakażonych.

Oprócz zmiany skórnej we wczesnych stadiach boreliozy mogą pojawić się bardziej ogólne objawy, takie jak zmęczenie, zawroty i bóle głowy. Następnie ujawniają się różne inne objawy boreliozy, najczęściej w postaci porażenia nerwu twarzowego, widoczne jako porażenie połowy twarzy. Inne rzadsze symptomy mogą obejmować bóle i problemy z sercem, zapalenie stawu (najczęściej kolanowego), aż po poważne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych.



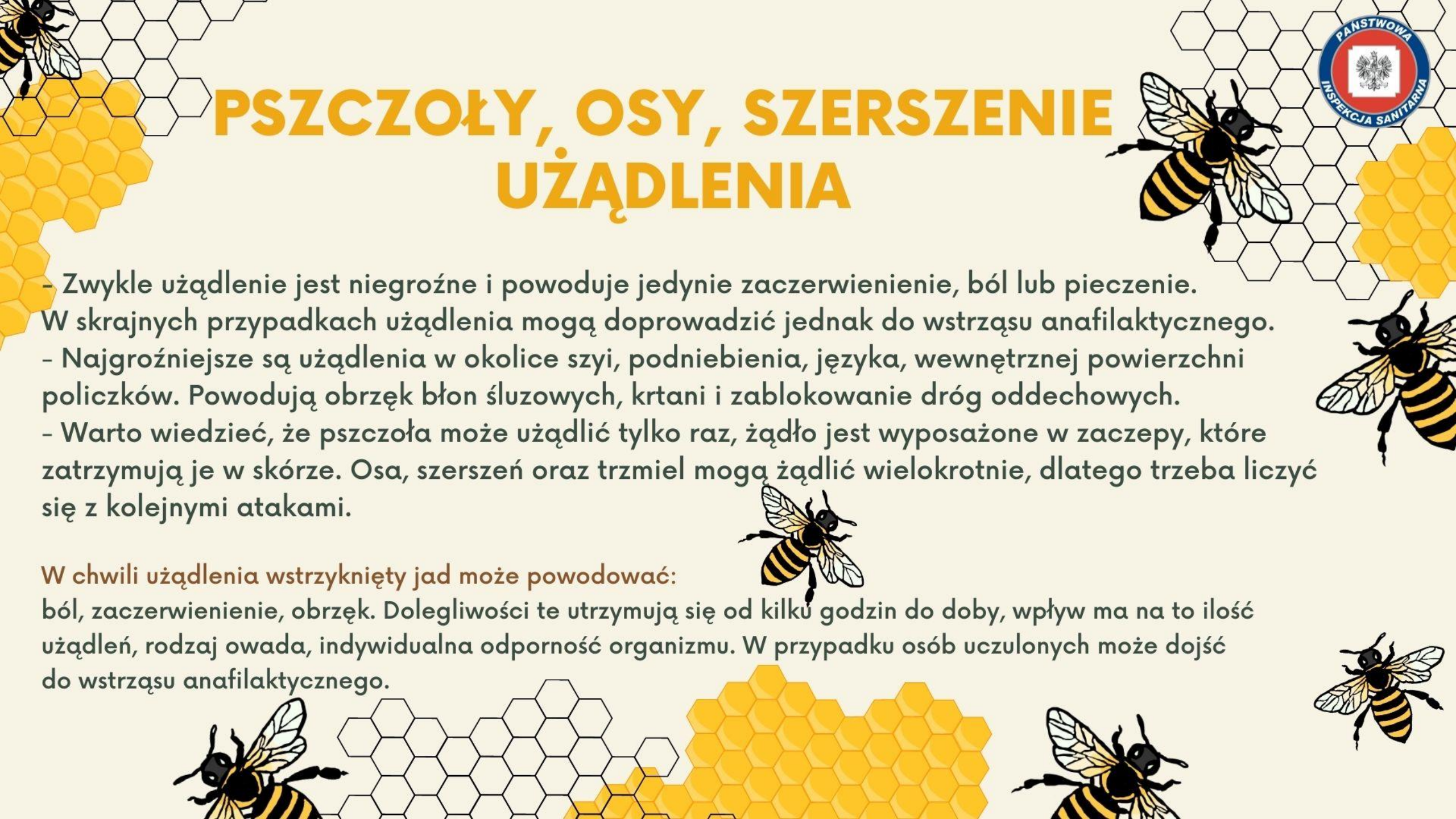
# PSZCZOŁY, OSY, SZERSZENIE UŻĄDLENIA



- Zwykle użądlenie jest niegroźne i powoduje jedynie zaczerwienienie, ból lub pieczenie. W skrajnych przypadkach użądlenia mogą doprowadzić jednak do wstrząsu anafilaktycznego.
- Najgroźniejsze są użądlenia w okolice szyi, podniebienia, języka, wewnętrznej powierzchni policzków. Powodują obrzęk błon śluzowych, krtani i zablokowanie dróg oddechowych.
- Warto wiedzieć, że pszczoła może użądlić tylko raz, żądło jest wyposażone w zaczepy, które zatrzymują je w skórze. Osa, szerszeń oraz trzmiel mogą żądlić wielokrotnie, dlatego trzeba liczyć się z kolejnymi atakami.

**W chwili użądlenia wstrzyknięty jad może powodować:**

ból, zaczerwienienie, obrzęk. Dolegliwości te utrzymują się od kilku godzin do doby, wpływ ma na to ilość użądleń, rodzaj owada, indywidualna odporność organizmu. W przypadku osób uczulonych może dojść do wstrząsu anafilaktycznego.





## JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED OWADAMI?

# ROZPOZNAJ OWADY



Przed atakującymi pszczołami i osami możesz się schronić do ciemnego pomieszczenia.



Owady nie lubią ciemności i odlecą do światła.

Nie uderzaj latającego koło siebie owada.

Nie wykonuj też żadnych gwałtownych ruchów (odganianie rękami).

Noś ubranie w stonowanych kolorach (białe, beżowe, zielone).

Wzorzyste tkaniny i jaskrawe kolory przyciągają owady.

Jeśli zostaniesz użądłony, odejdz co najmniej 50 m,

bo inne owady mogą przybyć na pomoc i zacząć żądlić.

Z uszkodzonego odwłoka owada uwalniają się feromony, które mogą zwabić więcej pszczół, w dodatku agresywnych.

Nie noś ubrań poplamionych sokiem lub lodami – słodkie plamy działają jak magnes.

Nie pij z ciemnych butelek i puszek, które stały otwarte.

W środku mogą być owady. Po posiłku myj ręce i usta.

Nie chodź boso po trawie, osy często mają gniazda w ziemi.

Stosuj kremy, maści, spraye i inne środki odstraszające komary lub kleszcze.





# UŻĄDLENIA - PIERWSZA POMOC



W dwóch przypadkach użądlenie przez owada jest szczególnie niebezpieczne: jeżeli pszczoła albo osa zaatakowała okolice ust, gardła lub języka (powstający obrzęk może być przyczyną zablokowania drożności dróg oddechowych) lub jeśli osoba użądlnona jest uczulona na jad owada.

Obie sytuacje mogą zagrażać życiu i wymagają jak najszybszej pomocy lekarskiej.

- **Niepokojące objawy:** bladość skóry, spadek ciśnienia krwi, zawroty głowy, nudności oraz wymioty, obrzęk języka lub twarzy, przyspieszone czynności serca, wysypka na części lub na całym ciele, uczucie ściskania klatki piersiowej, duszność, omdlenie.

## Pierwsza pomoc

- Ułóż pacjenta w pozycji leżącej na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry, zapewnij dostęp świeżego powietrza
- Natychmiast zadzwoń po pomoc – Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999)
- Sprawdź czy nie ma opaski na nadgarstku z informacją o chorobie (cukrzyca, padaczka, alergia), w przypadku alergii sprawdź czy ma przy sobie ampułko -strzykawkę z adrenaliną. Adrenalinę podaj w miąższość uda.
- Nieprzytomnemu nie podawaj nic do picia.
- W przypadku wymiotów – ułóż pacjenta w pozycji bocznej ustalonej.
- W przypadku ustania czynności życiowych (braku tętna i oddechu) natychmiast rozpocznij masaż serca i sztuczne oddychanie – kontynuuj do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.
- Każda osoba, u której chociaż raz w życiu wystąpiła reakcja anafilaktyczna powinna posiadać przy sobie adrenalinę (w ampułko-strzykawce lub automatycznym wstrzykiwaczu). Bliscy takiej osoby powinni być przeszkoleni z zasad i sposobu podawania adrenaliny.

# BĄBLOWICA

Bąbłowica jest zoonozą (chorobą, która przenosi się ze zwierząt na ludzi), powodowaną przez larwy tasiemca. Jaja tasiemca uwalniają się z kałem zakażonych psów i lisów i mogą dostać się do organizmu człowieka zarówno przez bliski kontakt z tymi zwierzętami, przeniesienie jaj do ust za pomocą brudnych rąk, jak i spożycie skażonej jajami żywności lub wody.

Człowiek naraża się na zakażenie bąbłowicą jedząc niemyte owoce leśne przede wszystkim jagody, poziomki, borówki oraz maliny. Jaja tasiemca mogą być obecne również w wodzie, glebie bądź przedmiotach zanieczyszczonych odchodami zarażonego zwierzęcia.

Czasem wystarczy kontakt z chorym lisem lub psem (bardzo często jaja tasiemca przyczepiają się do sierści).



**PRZED  
JEDZENIEM  
UMYJ!**



# POKRZYK - WILCZA JAGODA



*Nie zrywaj i nie jedz  
jesli nie masz pewności  
co to za owoc!*



Pokrzyk jest krzewem o wysokości 50-150 cm, dającym fioletowoczarne, trujące owoce, które można pomylić z borówką.

**Pokrzyk wilcza jagoda ma działanie silnie trujące!**

Atropina - to trująca substancja aktywna w wilczych jagodach. Zjedzenie nawet kilku owoców przez dziecko może mieć tragiczne skutki. Dawka śmiertelna dla osoby dorosłej to około 15-20 jagód.

Pierwsze objawy zatrucia: rozszerzenie źrenic i euforyczne zachowanie pojawiają się od 10 min do kilku godzin po spożyciu owoców lub liści wilczej jagody. Do innych objawów należą: pobudzenie, gadatliwość, uczucie suchości w ustach, rozszerzenie źrenic, przyspieszenie oddechu, nudności i wymioty, zaczerwienienie twarzy, wysoka gorączka, zaburzenia wzroku i słuchu.

W przypadkach ciężkiego zatrucia do wymienionych objawów dochodzą: majaczenie, halucynacje, drgawki, porażenie układu oddechowego, śpiączka.

# BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

Barszcz Sosnowskiego to inwazyjna, parząca roślina, która występuje na terenie całej Polski. Ciekawostką jest, że barszcz Sosnowskiego został sprowadzony do Polski z Kaukazu jako roślina pastewna. Ze względu na zawartość substancji toksycznych zrezygnowano z jego uprawy i obecnie w Polsce roślina ta jest objęta prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży.

Ponadto coraz częściej podkreśla się podejmowanie działań zmierzających do zmniejszenia populacji tego gatunku w środowisku naturalnym.

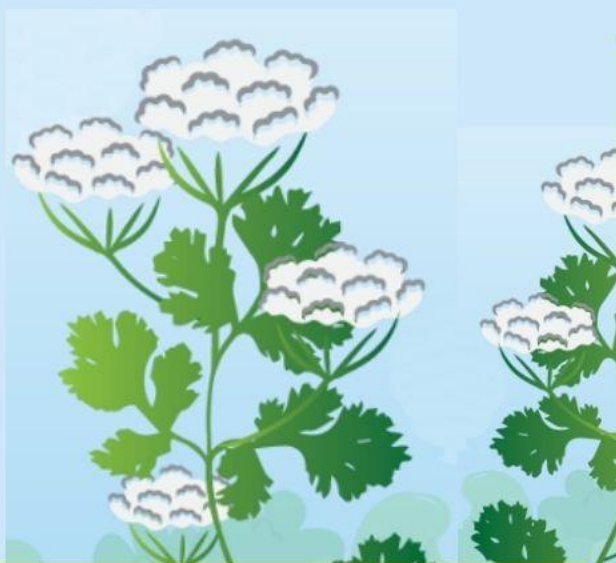


# BARSZCZ SOSNOWSKIEGO



## Gdzie spotkamy Barszcz Sosnowskiego?

- łąki,
- pola uprawne,
- przy drogach,
- wzdłuż brzegów rzek, jezior, potoków,
- w ogrodach, parkach oraz lasach.



## Jak rozpoznać Barszcz Sosnowskiego?

- charakteryzuje się baldaszkowatymi kwiatostanami koloru białego oraz wielkimi liśćmi,
- jedna z największych roślin zielonych, osiąga wysokość do 4 m, łodyga około 10 cm średnicy,
- na łodygach i liściach rośliny znajdują się charakterystyczne włoski produkujące toksyczną substancję,
- często mylony z koprem lub arcydzięglem.

## Niebezpieczeństwo dla człowieka

Związki zawarte w soku i wydzielinie włosków gruczołowych Barszczu Sosnowskiego pod wpływem działania promieni UVA i UVB wiążą się ze skórą powodując oparzenia II i III stopnia. W ciągu 24 godzin nasilają się objawy w postaci zaczerwienienia skóry i pęcherzy z surowiczym płynem. Stan zapalny utrzymuje się około 3 dni, a miejsca podrażnione zachowują wrażliwość na światło ultrafioletowe nawet przez kilka lat.

Oprócz oparzeń związki zawarte w barszczu Sosnowskiego mogą wywoływać:

- podrażnienia dróg oddechowych,
- nudności,
- wymioty,
- bóle głowy,
- zapalenie spojówek.

# PIERWSZA POMOC PRZY OPARZENIU BARSZCZEM SOSNOWSKIEGO:

## Krok 1

Umyj niezwłocznie i dokładnie skórę dużą ilością letniej wody z mydłem.

## Krok 2

Unikaj słońca przez co najmniej 48 h (promieniowanie ultrafioletowe zwiększa stan zapalny i ryzyko powstania blizn).

## Krok 3

Jeśli pojawią się objawy oparzeń, koniecznie skonsultuj się z lekarzem !

# ZATRUCIA GRZYBAMI

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów.

Najbardziej trujące grzyby bywają łudząco podobne do grzybów jadalnych. Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów.

Toksyny zawarte w grzybach trujących prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń wątroby oraz powodują zaburzenia akcji serca i oddychania, co w konsekwencji może doprowadzić do śmierci.

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GRZYBOBRANIE?



Załóż bluzkę lub kurtkę  
z długim rękawem



spodnie z długimi  
nogawkami

buty z wyższą cholewką

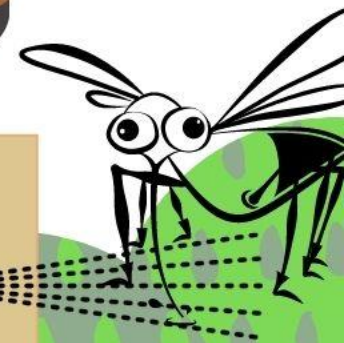


czapkę bądź kapelusz



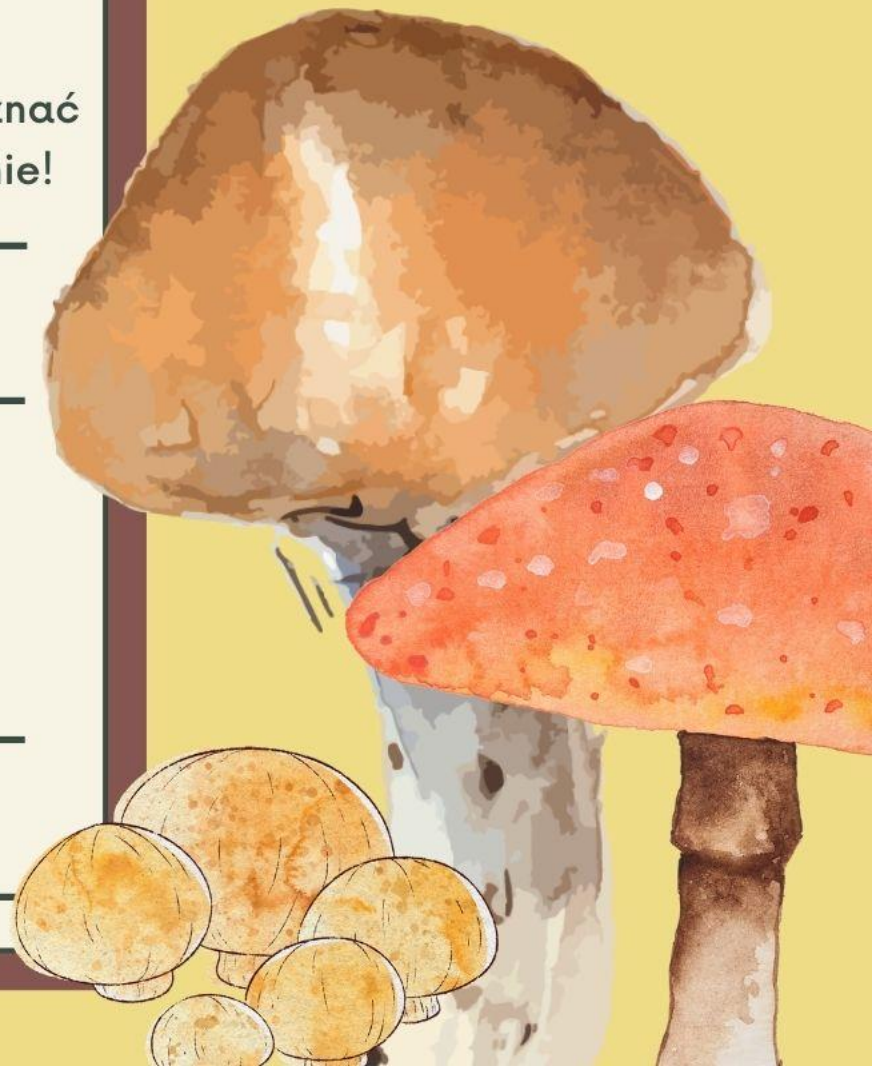
koszyk na grzyby najlepiej  
wiklinowy - w foliowej torebce  
grzyby zaparzają się - mogą  
wytwarzać substancje  
szkodliwe dla zdrowia

środek odstraszający  
owady uchroni nas  
przed komarami  
i kleszczami





# DEKALOG GRZYBIARZA



Nie zbieraj grzybów jeśli ich nie znasz.

Do koszyka wkładaj te grzyby, co do których jesteś pewien.

Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe – z „siateczką”.

Nie korzystaj z foliowych reklamówek.

Nie wrywaj grzybni, wyrosną na niej nowe.

Nie rozkopuj ściółki – nie niszcz grzybni.

Unikaj grzybów zbyt małych – trudno rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie!

Nie podawaj grzybów małym dzieciom!

Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła!

Nie identyfikuj grzybów próbując ich!

# ZATRUCIA GRZYBAMI

Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia, jednak w zależności od rodzaju, symptomy zatrucia potrafią wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od ich spożycia.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha i głowy,
- podwyższona temperatura ciała.

Przy zatruciu grzybami objawy mogą być podobne jak przy niestrawności lub infekcji przewodu pokarmowego.

Niejednorodność objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych toksyn.



# PIERWSZA POMOC

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala.

Czekając na pomoc medyczną można sprowokować wymioty.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać mleka i alkoholu, ponieważ płyny te przyspieszają przenikanie toksyn do krwiobiegu.



**PAMIĘTAJ,  
KORZYSTAJĄC Z PIĘKNA  
NATURY ZAWSZE  
ZOSTAWIAJ PO SOBIE  
PORZĄDEK**

