



**Отдых
на Байкале**

АПТЕЧКА ТУРИСТА

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НАДО СОБЛЮДАТЬ

Отправляясь на отдых или в путешествие, соблюдайте меры предосторожности:

- не пейте воду из незнакомых источников; пейте только кипяченую воду или бутилированную воду, напитки промышленного производства гарантированного качества;
- Мойте руки тщательно с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета;
- В походных условиях вода должна быть профильтрована и кипеть не менее 10 минут или обеззаражена бактерицидными веществами;
- Не употребляйте неизвестные пищевые продукты;
- Избегайте употребление сырых продуктов;
- Прокипятите не пастеризованное молоко перед употреблением;
- Овощи и фрукты употребляйте только после тщательного мытья;
- Не кушайте дикорастущих трав и ягод;
- Купайтесь на пляжах, в специально отведенных местах;
- При выезде на природу для защиты от насекомых применяйте защитную одежду, репелленты. По окончании отдыха осмотрите одежду и открытые части тела на наличие насекомых (клещей, блох и т.д.);
- При проявлении первых симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью, аккуратно проходите лечение и выполняйте все рекомендации врача.



Во избежание укуса змеи:

- Внимательно смотрите под ноги, чтобы не наступить на змею (змея никогда не нападает первой);
- В высокой траве, по болотам, по каменным россыпям, по валежнику рекомендуется ходить в сапогах;
- Не садитесь на поваленные деревья, пни и пр. предварительно не осмотрев их;
- Увидев змею лучше, обойдите ее, а не пытайтесь убить или прогнать;
- В случае укуса змеи обратитесь к инструктору, сопровождающего группу на маршруте или в медицинское учреждение.

Во избежание отравления:

- Не употребляйте в пищу незнакомые грибы, ягоды, растения и пр.;
- Несмотря на чистоту Байкала, не рекомендуется пить сырую воду из озера родников, болот, ручьев.

Во избежание укусов ос и пчел:

- Не следует приближаться к пчелиным ульям и осиным гнездам, а также совершать резкие движения, т.к. это провоцирует нападение насекомых;
- При укусе насекомым необходимо обратиться к инструктору, сопровождающего группу на маршруте или в медицинское учреждение.



ТУРОПЕРАТОР «БАЙКАЛПРОФИТУР»

Телефоны 8 (3952) 550-464,

Эл. почта info@baikalvisa.ru



Отдых
на Байкале

АПТЕЧКА ТУРИСТА

ВНИМАНИЕ! ТАЕЖНЫЙ КЛЕЩ!

Клещи – одна из самых разнообразных и древних групп членистоногих на Земле. Как правило, клещи питаются растительными остатками, почвенными грибами, или другими мелкими членистоногими, но некоторые виды клещей приспособились к питанию кровью животных и стали паразитами.

Клещ встречается во **всех лесных районах Приангарья**. В Прибайкалье среди мест, где клещ получил распространение, лидируют Кабанский район Республики Бурятия и районы вблизи Иркутска: Мельничная падь на левом берегу Ангары, Байкальский тракт; Голоустненский тракт, особенно в окрестностях Пивоварихи; Култукский тракт, в районе р. Зазары. При движении по зараженному клещом району необходимо каждые 10–15 минут осматривать себя. **Наибольшая активность клещей наблюдается со второй половины мая до середины июня.**

На берегах же Байкала таежный клещ встречается очень редко, в основном в районе Кругобайкальской железной дороги и в лесах п-ова Святой Нос (Чивыркуйский залив). На острове Ольхон случаев укуса энцефалитным клещом не зарегистрировано.

Профилактические правила:

1. Отправляясь в лес, соберите волосы в косичку, наденьте бандану или кепку.
2. Брюки заправьте в носки, чтобы клещи не смогли пробраться под одежду из травы.
3. Одежду обрызгайте репеллентом: тщательнее всего — манжеты, гачи, кроссовки.
4. Помните, клещ никогда не укусит, пока вы двигаетесь. На отдыхе осматривайтесь каждые полчаса. Особенное внимание обращайте на вспотевшие места (пазовые области, подмышки), проверяйте так же за ушными раковинами, сгибы рук и ног.
5. Если вопреки предосторожностям, клещ всё-таки укусил - немедленно обратитесь к гида. Он поможет правильно удалить клеща и даст лекарство. Чем быстрее вы удалите клеща, тем меньше шансов заразиться. Необходимо позаботиться о том, чтобы как можно быстрее доставить клеща на обследование. Когда приедете домой, обязательно посетите врача-инфекциониста в вашем городе. Дело в том, что инфекцию трудно распознать в первые дни, поэтому провериться необходимо через неделю после укуса.



Если клещ присосался, нужно смазать его маслом, жиром, керосином или накрыть его открытым флаконом с водой на 10–15 мин, чтобы закрыть дыхальце клеща, дождаться, пока он задохнется, после чего осторожными раскачивающими движениями извлечь его из тела. Не рекомендуется интенсивно прижигать его спиртосодержащими жидкостями, т. к. это может привести к гибели и высыханию клеща, что осложнит его удаление. Можно удалить клеща ниткой: сделав петлю и осторожно растягивая нитки в разные стороны, медленными движениями раскатать клеща и вытащить его. После этого рану обработать йодом или спиртом, руки промыть с мылом.

6. Позаботьтесь о страховке заранее. Если вы посещаете Байкал в мае или июне - дополнительная страховка от клещевых инфекций входит в стоимость вашего тура. В программу страхования входят лабораторные анализы, профилактика и лечение. Если вы едете на Байкал в июне-сентябре - страховку мы предложим вам приобрести дополнительно.



ТУРОПЕРАТОР «БАЙКАЛПРОФИТУР»

Телефоны 8 (3952) 550-464,

Эл. почта info@baikalvisa.ru



**Отдых
на Байкале**

АПТЕЧКА ТУРИСТА

СПИСОК ЛЕКАРСТВ В ДОРОГУ

Данный список является примером, рекомендуется брать с собой те лекарства, которые подходят именно Вам.

! Если вы принимаете какие-то лекарства постоянно, они должны оказаться в вашей личной аптечке в первую очередь. Возьмите то, что поможет вам при обострении хронических заболеваний, если таковые имеются.

Основной список лекарств в дорогу должен состоять из:

1. Лекарств для лечения простуды:

- Градусник электронный
- Жаропонижающие, обезболивающие - ацетилсалициловая кислота, парацетамол, цитрамон-П. Также подойдут миг, нурофен, анальгин, панadol, Тера Флю, колдрекс, колдакт - ассортимент очень широк. Почти все жаропонижающие средства одновременно имеют обезболивающий эффект, некоторые (например, ацетилсалициловая кислота, найз, аспирин и Упсарин Упса) действуют еще и как противовоспалительные.
- Для устранения простудных симптомов - риниколд, ринза и т.д.
- Противовирусные - циклоферон
- Для лечения насморка - нафтизин, називин, пиносол, риностоп и др.
- От кашля - различные пастилки (фарингосепт, антигриппин, гексорал и другие)
- Антибиотики - амоксициллин

2. Средств для лечения желудочно-кишечных расстройств:

- Ферменты, улучшающие пищеварение - фестал, мезим, имодиум
- от изжоги - маалокс, фосфалюгель
- от диареи - смекта, лоперамид, стопдиар, ципрофлоксацин и др.
- При пищевом отравлении нужно промыть желудок слабым раствором марганцовки, а затем принимать энтеросорбенты, которые выводят яды, токсины и микробы из организма - уголь активированный и Полисорб. Можно заменить на Белый уголь, Энтеродез и т. д.
- в качестве противомикробных подойдут - фуразолидон, интерикс
- для восстановления микрофлоры кишечника - линекс
- от ротавирусных инфекций, кишечного гриппа и др - энтерофурил
- лекарства от дисбактериоза - линекс, бифиформ

3. Обезболивающих средств:

Таблетки - Найз, нурофен, пенталгин, спазмалгон, но-шпа, нимесил
Мази - фастум гель, дип-релиф и др.

4. Противоаллергических препаратов:

Лоратадин, цетрин, крем от аллергии - акридерм ГК, для глаз - кромогексал

5. Средств от укачивания:

Драмина, Авиа-море.

6. Средств при различных травмах:

- Йод, спиртовые настойки (календула, прополис)
- Хлоргексидин для промывания и дезинфекции ран
- Бинт, пластыри
- Мазь для заживления ран - Боро Плюс, Эбермин, Крем Спасатель и др.

7. Средств от загара

Все перечисленные выше группы лекарств являются необходимыми в аптечке, дополнительно можно взять следующие лекарства в отпуск:

1. Лекарства от понижения и повышения давления, прибор измеряющий давление;
2. Успокаивающие (новопассит, глицин и др.);
3. Средства для глаз, ушей;
4. Противогерпесные препараты, препараты от простуды на губах, лекарства при воспалении мочевого пузыря, почек и др.



ТУРОПЕРАТОР «БАЙКАЛПРОФИТУР»

Телефоны 8 (3952) 550-464,

Эл. почта info@baikalvisa.ru