Prowiant przenosimy w szczelnie zamykanych pojemnikach. Zanim ciastko włożymy do buzi sprawdźmy, czy nie siedzi na nim owad.

Jeśli pszczoła pozostawiła żądło, to trzeba go wyjąć pęsetą. Jeśli kleszcz wkuł się w naszą skórę, to też szybko, ale ostrożnie wyciągamy go z ciała, bo przenosi groźną chorobę – boreliozę. Po powrocie z wycieczki dokładnie sprawdzamy i trzepiemy ubranie i oglądamy ciało, bo kleszcz lubi się wkuwać szczególnie w miejsca z delikatną skórą.

Najbardziej niebezpieczne jest uczulenie na jad owadów żądlących: osy, pszczoły, szerszenia i trzmiela. Jak można się odczulić ? Osoba uczulona powinna nosić zestaw zawierający adrenalinę i środek przeciwhistaminowy. Jeśli zachodzi taka potrzeba natychmiast powinna wstrzyknąć sobie preparat pod skórę. Jeśli nie wie, że jest uczulona, to widać objawy: puchnie całe ciało, gorączka i dreszcze, spadek ciśnienia tętniczego krwi, zawroty głowy, nudności i wymioty, bóle brzucha, a nawet utrata przytomności. Wtedy trzeba wezwać pogotowie, bo jest stan zagrożenia życia. Numer alarmowy 112. Pozostali, czyli nieuczuleni , jeśli będą użądleni nie mogą rozdrapywać , bo substancja toksyczna szybciej się rozprzestrzeni. Ulgę przynosi okład z lodu, plastra surowego ogórka lub plastra cebuli.

Trzeba stosować środki odstraszające i mieć przy sobie leki łagodzące świąd i duszność. Pomaga olejek lawendowy, krem z nagietka, olejek z drzewa herbacianego, ale nie może dostać się do oczu. Na wycieczkę zabieramy też cebulę, surowy ogórek, pęsetę oraz telefon komórkowy i wodę.

**Zadbaj o własne zdrowie – nie daj się pokąsać** Na łące możecie być zaatakowani przez kleszcze, komarzyce, pszczoły, osy, szerszenie, trzmiele, meszki , gzy, pająki i mrówki.

**pokąsać**

