**Как защитится от клещей**

Помните о том, что с апреля-мая начинается сезон клещей. Как жалко, что даже объединив усилия всех родителей мира мы не можем, раз и навсегда победить и отменить данных неприятных жителей лесов и парков.

Обезопасить себя и малыша от контакта с клещом можно, следуя таким мерам предосторожности:

* Нужно правильно одеваться, а открытые участки тела обрабатывать репеллентами.
* Желательно, чтобы одежда была светлая, с длинным рукавом, манжеты застегнуты, а брюки длинные, с резинкой внизу и, обязательно, головной убор.
* При покупке средства, отпугивающего насекомых, обратите внимание, чтобы было указано «от клещей».
* И конечно, по возвращении домой не забудьте провести тщательный осмотр.

**Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.**

• Растениями и цветами можно сколько угодно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые расте­ния, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

• С грибами, найденными тобой в лесу, тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы и обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.

• Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

• Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.

• Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

• Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.

• В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может ухудшиться зрение