Памятка туристу по Карелии

Общая информация

Часовой пояс: в Карелии московское время

Территория: более 49% площади Карелии покрыто лесами (преимущественно сосна и ель), 25,5% территории - водная поверхность, 21% - болота. В Карелии более 60 тыс. озер и 27 тыс. рек

Климат: умеренно холодный. Большая облачность, высокая влажность (в среднем 80%). Пики годовых температур могут иметь разброс от +35о до -35о

Культура: четыре коренных народа, исторически проживающих в этом регионе - карелов, финнов, вепсов, русских, создали за десять веков совместного проживания уникальную и самобытную культуру.

Язык: официально русский, в деревнях – карельский и вепсский.

Транспорт: добраться до Петрозаводска можно на:

- поезде (прямой поезд Москва – Петрозаводск или Санкт-Петербург – Петрозаводск);
- самолете (Москва – Петрозаводск (Бесовец));
- автомобиле (трасса Е105).

Полезная информация для туристов:

- Попросите менеджера турагентства подробно ознакомить с программой заинтересовавшего вас тура, условиями питания и проживания, рассказать обо всех особенностях туристического комплекса или гостиницы, куда вам предлагают поехать. Внимательно изучите информацию, указанную в туристском ваучере (продолжительность маршрута, дата проведения, место начала и окончания программы и другие важные сведения).
- По прибытии в Карелию вас начнет курировать представитель фирмы, гид или инструктор (согласно выбранному туру), с которым вы можете решить все возникающие по ходу тура вопросы.
- Выясните, какие экскурсии и дополнительные услуги предлагаются, запросите на них прайс-лист, чтобы сориентироваться, какую сумму необходимо взять с собой.
- При заселении в гостиницу или на турбазу уточняйте расчетный час. Не забудьте предъявить паспорт.
- Турист несет личную ответственность за нарушение норм поведения, а также за опоздание на экскурсии, утерю багажа, денег или иных ценных вещей.
- При поездках, сопровождающихся посещением действующих церквей, соборов, храмов и монастырей, женщинам необходимо надевать платок на голову, а одежда, по возможности, должна закрывать плечи и колени.
- Почти все объекты посещения взимают плату за фото- и видеосъемку (от 10 до 150 рублей).
- В Карелии есть возможность купить спиртные напитки местного производства, не

поставляемые в другие регионы России.

- Убедительная просьба с уважением относиться к культурно-историческим ценностям, традициям и обычаям населения Республики Карелия, беречь природу и пользоваться разрешенными орудиями лова рыбы и охоты.
- При нахождении в лесу необходимо иметь при себе спички, нож. В летний период – средства от комаров, клещей.
- Маршруты и графики экскурсионных и активных туров могут быть скорректированы на месте, исходя из погодных условий, подготовленности группы и других обстоятельств.

Полезные телефоны:
Единая служба спасения - 01
Служба спасения с мобильного телефона - 112
Милиция - 02

Чтобы избежать опасных ситуаций, необходимо соблюдать следующие правила:
Во избежание укуса клещей:
Посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит. Лучшая защита от клещей - это соблюдение техники безопасности:

- Не рекомендуется без особой надобности лезть в непроходимые чащи низкорослого кустарника.
- Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (таким образом вы стряхиваете на себя с основного куста клещей).
- Ноги должны быть полностью закрыты (не рекомендуются шорты).
- Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки.
- Обязательно наличие головного убора (кепка, платок).
- Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
- После похода по лесу необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё.
- Осмотреть всё тело.
- Обязательно расчесать волосы мелкой расчёской.
- Если вы обнаружили ползущего клеща, его необходимо сжечь. Клещи очень живучи, раздавить его невозможно.

Если вы обнаружили клеща, который уже впился вам в кожу:

- Ни в коем случае не выдёргивайте его самостоятельно, так как вы можете оторвать тело от головы (голова может существовать без тела).
- Для удаления клеща необходимо залить его камфорным или растительным маслом, через 10-15 минут аккуратно вытащить клеща пинцетом.
- Место укуса смазать зелёнкой или йодом.

1. Места пребывания клещей
Клещ попадает на человека с веток деревьев или кустов, которые он задевает при ходьбе. Лучше всего гулять по лесу в резиновых сапогах — клещам за резину уцепиться трудно. Рекомендуется также избегать сухих веток - сухостой клещи любят больше, чем живые

деревья, а в смешанном лесу клещи предпочитают лиственные деревья.

2. Как защититься от клещей
Клещ никогда не впивается сразу, от получаса до нескольких часов он выбирает место укуса. Это дает неплохие шансы его обезвредить. Ползущего клеща, задевающего волоски на теле, можно почувствовать почти сразу, его ни с чем не спутаешь. Простейший выход: ежечасные само- и взаимоосмотры, с особым вниманием к подмышкам, паху, внутренней поверхности бедер, шее - это их излюбленные места. Прежде, чем впиться в тело клещ долго примеряется и проникает длительное время.
Возможность для осмотров бывает не всегда, поэтому следует заранее позаботиться о подходящей одежде - без вырезов и разрезов, с тугими манжетами на запястьях, щиколотках, шее. Для уверенной защиты от клещей профессиональные лесники используют 2 пары обычных дешевых колготок. Одну пару надевают как обычно под брюки. На другой паре отрезается область ступней и вырезается дыра в промежности. Места вырезов обрабатываются клеем или лаком, чтобы не расползались нитки. Эти колготки надеваются через голову, как рубашка, и они надежно предохраняют от клещей.

3. Что делать, если клещ все-таки укусил
Даже если клещ укусит - это не значит, что человек заболеет энцефалитом. Переносчиком энцефалита являются только зараженные клещи. Прежде всего клеща надо извлечь. Чем дольше клещ сидит, тем труднее его вытащить — поэтому так важны регулярные осмотры. Обычно клещ впивается в те места тела, где нежная кожа, но бывает и наоборот. Так что будьте внимательны, если клещ впился в место, где кожа толстая: в этом случае он проникает очень глубоко и вытащить его гораздо труднее. Классический способ извлечения: обхватить клеща петлей из нитки и смазать вазелином (солидолом, ЦИАТИМом, любым другим ГСМ средней густоты) так, чтобы клещ был полностью покрыт. Минут через 5 периодически аккуратно потягивайте нитку. Минут через 15-20 клещ будет извлечен.

Если не удалось вытащить головку клеща или же клещ впился так, что за него невозможно уцепиться — попытайтесь вытащить клеща как занозу, простерилизовав иголку на спичке.

4. Вакцинация и лекарственные препараты
Наиболее эффективную защиту от энцефалита дает вакцинация. При соблюдении схемы иммунизации заболевания людей крайне редки и, как правило, протекают в лёгкой форме. Сложность вакцинации против клещевого энцефалита заключается в длительности курса прививок:

- первичного комплекса, состоящего из трех (для некоторых вакцин - из двух) прививок, который начинается в ноябре и заканчивается а апреле;
- однократной ревакцинации на следующий год;
- отдаленных однократных ревакцинаций через каждые 3 года.

Следует помнить, что все прививки необходимо закончить за 2 недели до начала сезона активности клещей, то есть к концу марта.
В России зарегистрированы и разрешены к применению следующие вакцины против клещевого энцефалита:

- производства института полиомиелита и вирусных энцефалитов им. М.П. Чумакова РАМН, г. Москва
- "FSME-Immun-Inject" фирмы Immuno, Австрия
- "Encepur" фирмы Chiron Bering. Германия

Отечественные вакцины не уступают по эффективности зарубежным, а стоимость их значительно ниже. Поскольку в настоящее время среди заболевших клещевым энцефалитом преобладают горожане, им (особенно тем, кто регулярно выезжает на дачи в опасные районы) в первую очередь необходимо провести вакцинацию.

Те, кто не успел заранее сделать прививки против энцефалита, могут воспользоваться Йодантипирином. Это эффективное противовирусное лекарственное средство, предназначенное для профилактики и лечения клещевого энцефалита. Йодантипирин абсолютно безопасен и прост в применении, а также не требует особых условий хранения (в отличие от иммунобиологических препаратов).
Йодантипирин используется на протяжении многих лет на территории всех эндемичных регионов, где клещевой энцефалит очень распространен - от Подмосковья и Ленинградской области до Дальнего Востока.

Успешно применяется также лекарство от гриппа Ремантадин, в аннотации которого указано, что он может использоваться для профилактики клещевого энцефалита. Схема применения: по две таблетки два раза в день в течение трех дней после укуса.

Во избежание укуса змеи:

- внимательно смотрите под ноги, чтобы не наступить на змею (змея плохо видит и слышит, поэтому идти надо медленно, при возникновении опасности змея отползет, она никогда не нападает первой).
- в высокой траве, по болотам, каменным россыпям и валежнику рекомендуется ходить в сапогах.
- не садитесь на поваленные деревья и пни, предварительно не осмотрев их.
- увидев змею, лучше обойти ее, а не пытаться убить или прогнать.
- случае укуса змеи обратитесь к инструктору/сопровождающему группы или в медицинское учреждение.

Пресмыкающиеся Карелии представлены 4 видами: живородящая ящерица, гадюка, уж, веретеница. Все они, за исключением гадюки, безвредны.

Во избежание отравления:

- не употребляйте в пищу незнакомые грибы, ягоды, растения и пр.
- несмотря на чистоту Карельских водоемов, не рекомендуется пить сырую воду из родников, болот, ручьев.

Во избежание укусов ос и пчел:

- не следует приближаться к пчелиным ульям и осиным гнездам, а также совершать резкие движения, так как это провоцирует нападение насекомых.
- при укусе насекомыми необходимо обратиться к инструктору/сопровождающему группы или в медицинское учреждение.

Во избежание заражения дифиллооботриозом:
Практически вся территория Карелии является неблагополучной по дифиллоботриозу. Показатели заболеваемости в республике раза в три выше, чем в целом по России. Возбудитель дифиллоботриоза - лентец широкий. Паразитирует как у человека, так и у собак,

кошек, свиней и других животных. В организме человека может достигать длины 10-15

метров и более, жить многие годы — до 30 лет.

Человек заболевает вследствие употребления в пищу недостаточно проваренных, прожаренных или сырых рыбопродуктов, рыбы, а также недостаточно просоленной икры. Можно заразиться в процессе разделки рыбы, когда личинки остаются на руках и случайно попадают в рот.

Лентец широкий наносит большой вред здоровью. Если в начале заболевания клинические проявления выражены незначительно, то со временем появляются головокружение, быстрая утомляемость, головная боль, слабость, пониженный или повышенный аппетит, тошнота, рвота, извращение вкуса и другие симптомы, человек может сильно похудеть. У больных заметно снижается трудоспособность. Связано это с тем, что лентец активно поглощает витамин В12, а на почве его дефицита может развиться заболевание крови — анемия. Более чем у трех четвертей заболевших периодически с фекалиями отходят задние членики глиста (это происходит чаще при употреблении солёной, жирной, острой пищи) общей длиной от 10-15 сантиметров до 1,5-2 метров. Паразитирование гельминта усложняет течение многих болезней.

Как предупредить заражение лентецом?

Рыбу (котлетные изделия) необходимо варить в кипящей воде или жарить не менее 20 минут, причем небольшими порциями и до такой степени, чтобы мякоть отходила от костей. Обжаривание рыбы на костре не всегда приводит к гибели паразита. Пироги с рыбой следует выпекать 45-60 минут. Свежую икру обезвреживают посолом — одна ложка соли на 20 таких же ложек икры, выдерживать в течение 6 часов при комнатной температуре. Убивает личинок лентеца и промораживание. Рыбу весом до 2 кг надо выдерживать при температуре минус 6-8оС — не менее 7 суток, минус 10-12оС — не менее 3 суток, минус 16-20оС — 36 часов и минус 26-27оС — 12 часов.

Кроме того, туалеты, бани и прочие санитарные постройки необходимо строить не ближе, чем в 20 метрах от берега, в незатопляемых местах. Погреба должны быть водонепроницаемыми.

Не следует загрязнять водоемы рыбными отходами, кормить животных сырой или плохо проваренной рыбой, рыбными отходами. Необходимо лечить зараженных лентецом домашних животных — кошек, собак и др. Для их лечения необходимо использовать лекарство против ленточных червей в соответствии с инструкцией к нему. Такие лекарства продаются в ветеринарных аптеках.

Заметив выделение лент (члеников) паразита или какие-либо проявления глистного заболевания, обращайтесь к медицинскому работнику. Больные дифиллоботриозом должны лечиться и сдавать контрольные анализы в установленные сроки. Не занимайтесь самолечением!

Соблюдая санитарно-гигиенические правила, а также правила приготовления рыбы, рыбных блюд, икры, оберегая водоемы от фекального загрязнения, можно предупредить заражение лентецом широким.

Внимание!

- не разводите костры в непредусмотренных для этого местах;
- при купании в водоемах не прыгайте в воду с неприспособленных для этого сооружений и не ныряйте в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна, не заплывайте далеко от берега – вода в озерах Карелии холодная, что может быть очень опасным;
- будьте готовы к резким переменам погоды и нестандартным ситуациям;
- возьмите с собой те средства защиты от насекомых (репелленты), которые подходят лично Вам.