

INFORMACJE DODATKOWE DLA STUDENTA(KI)/WOLONTARIUSZA(KI)/STAŻYSTY(KI) ODWIEDZAJĄCEGO INSTYTUT BIOLOGII SSAKÓW PAN

1. Zdrowie

Ze względu na duże ryzyko zarażenia się wirusowym kleszczowym zapaleniem mózgu (KZM) wymagane jest, aby w odpowiednim czasie przed planowanym przyjazdem do Białowieży zaszczepić się przeciw tej chorobie (co najmniej pierwszą dawką). Pierwsze szczepienie najlepiej wykonać w zimie, drugą dawkę należy podać w ciągu 1-3 miesięcy po pierwszej, trzecią dawkę w ciągu 9-12 miesięcy po drugiej. Około 90% zaszczepionych osób po drugiej dawce i 100% zaszczepionych po trzeciej dawce jest chronionych przed infekcją w kilka tygodni po ostatniej dawce. Dawka przypominająca podawana jest 3 lata po trzecim szczepieniu. W szczególnych przypadkach, takich jak praca z nietoperzami lub bezpośredni kontakt ze zwłokami zwierząt wymagane jest zaszczepienie się szczepionką przeciw wściekliznie oraz tężcowi. Zalecamy osobom rozpoczynającym pracę w instytucie przedstawienie aktualnych informacji na temat wcześniejszych szczepień (rodzaj szczepionki, data podania szczepionki) opiekunowi naukowemu.

W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych prosimy natychmiast powiadomić swojego opiekuna i udać się do najbliższego zakładu opieki zdrowotnej.

Adresy lokalnych ośrodków opieki zdrowotnej:

Gminny Ośrodek Zdrowia w Białowieży

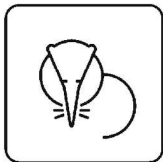
ul. Puszczańska 2, 17-230 Białowieża

Tel. 85 667 24 68;

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Hajnówce (Szpital)

ul. Lipowa 190, 17-200 Hajnówka

Tel. 85 682 91 70 – informacje i rejestracja do lekarzy specjalistów



Telefon do pogotowia ratunkowego: 999 lub 112

Tel. 85 682 91 11 – nocna opieka zdrowotna (po godzinie 18.00) oraz w święta i niedziele.

Tel. 85 682 92 47 – szpitalny oddział ratunkowy

Zwróć szczególną uwagę na takie zagrożenia dla zdrowia podczas pracy w terenie, jak:

- ukąszenia kleszcza,
- ukąszenia psów lub dzikich zwierząt,
- użądlenia pszczół, os i szerszeni,
- wypadki samochodowe,
- skaleczenia, kontuzje,
- odmrożenia,
- urazy głowy.

2. Strefa nadgraniczna

Białowieża leży w Puszczy Białowieskiej, przez którą przebiegają granice Rzeczypospolitej i Republiki Białorusi. Ze względu na bezpieczeństwo państwa wyznaczono pas graniczny i strefę nadgraniczną. W związku z powyższym bezwzględnie konieczne jest przestrzeganie zasad dotyczących przebywania w strefie nadgranicznej.

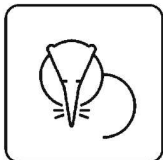
Organem nadzorującym strefę nadgraniczną w Puszczy Białowieskiej jest:

Placówka Straży Granicznej w Białowieży

ul. Sportowa 31, 17-230 Białowieża

Tel. +48 85 685 46 20; +48 85 714 55 55

Straż graniczna monitoruje tereny nadgraniczne przez 24 godziny. Pas graniczny to obszar o szerokości do 200 metrów od linii granicznej. Na samej granicy zbudowany jest płot wysokości 4 m. Przebywanie w pasie granicznym jest zabronione i podlega karze grzywny. W strefie nadgranicznej możesz zostać poproszony przez Straż Graniczną lub policję o okazanie ważnego



dokumentu potwierdzającego tożsamość. Dlatego podczas pobytu na tym obszarze zawsze musisz mieć przy sobie dokument tożsamości. Przekroczenie granicy jest nielegalne.

3. Białowiecki Park Narodowy i nadleśnictwa

Na terenie Puszczy Białowieckiej znajduje się Białowiecki Park Narodowy oraz 3 nadleśnictwa Lasów Państwowych: Nadleśnictwo Białowieża, Nadleśnictwo Browsk i Nadleśnictwo Hajnówka.

Białowiecki Park Narodowy podzielony jest na 2 obszary:

- "Obręb Ochronny Rezerwat", w którego skład wchodzi część podlegająca ochronie ścisłej i część podlegająca ochronie czynnej,
- Obręb Ochronny „Ośrodek Hodowli Żubrów”.

W celach związanych z turystyką wejście do obszaru ścisłej ochrony jest możliwe tylko w towarzystwie licencjonowanego przewodnika. W celach naukowych lub edukacyjnych wejście do ścisłej ochrony rezerwatu przyrody jest dopuszczalne wyłącznie po uzyskaniu specjalnej przepustki podpisanej przez dyrektora parku. Przepustka określa konkretny cel odwiedzania, a także obszar, w którym można się poruszać. Na terytorium ścisłej ochrony rezerwatu przyrody można przebywać wyłącznie za zgodą i wiedzą opiekuna.

Na terytorium ścisłej ochrony rezerwatu przyrody nie wolno wykonywać następujących czynności:

1. przebywać bez licencjonowanego przewodnika i poruszać się poza udostępnionymi szlakami turystycznymi lub bez zezwolenia indywidualnego,
2. wjeżdżać samochodem lub korzystać z innych pojazdów mechanicznych (z wyjątkiem rowerów),
3. zbierać roślin, grzybów, jagód i innych owoców,
4. niszczyć drzew, krzewów lub zarośli,
5. łapać i zabijać zwierząt,
6. wprowadzać ze sobą psów i kotów,
7. zostawiać śmieci,



8. zakłócać ciszy i używać urządzeń nadających dźwięk,
9. rozpalać i przenosić ogień,
10. obozować,
11. łowić ryb, kąpać się i pływać w rzekach,
12. przebywać na terenie ścisłej ochrony w nocy, podczas burz i silnych wiatrów,
13. zbierać materiały bez specjalnej zgody i zlecenia opiekuna lub kierownika projektu.

Strażnicy parku mają prawo kontrolować osoby przebywające na terenie parku i sprawdzać posiadane przez nich zezwolenia.

Więcej informacji na stronie www.bpn.com.pl

Oprócz Białowieskiego Parku Narodowego na terenie Puszczy Białowieskiej znajdują się 3 nadleśnictwa:

Nadleśnictwo Białowieża (tel. 85 681 24 10), ul. Wojciechówka 4, 17-230 Białowieża

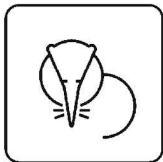
Nadleśnictwo Hajnówka (tel. 85 683 23 78), ul. Kolejki Leśne 12, 17-200 Hajnówka

Nadleśnictwo Browsk (tel. 85 685 83 44), Gruszki 10, 17-220 Narewka

Przebywanie na terenie leśnych oddziałów jest regulowane różnymi zasadami. Przede wszystkim należy pamiętać, że:

- wjazd samochodem na drogi leśne jest dozwolony tylko w celach naukowych, pojazdami oznakowanymi identyfikatorami IBS PAN;
- nie wolno wspinać się na drzewa o wysokości poniżej 4 metrów;
- nie wolno zbierać żadnych materiałów naukowych bez specjalnej zgody;
- nie wolno ścinać drzew bez pozwolenia;
- nie wolno niszczyć roślin;
- nie wolno chwycić zwierząt, ryb, polować;
- nie wolno rozpalać ognia.

Obszar oddziałów leśnych jest monitorowany przez strażników i leśników, którzy mają prawo prosić osoby przebywające na terenie oddziału leśnego o przedstawienie ważnego dokumentu potwierdzającego ich tożsamość.

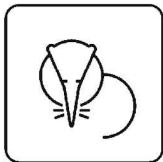


Na terenie nadleśnictw dozwolone jest zbieranie grzybów, oraz owoców pod warunkiem, że nie należą do gatunków prawnie chronionych.

4. Praca w lesie

Podczas prac terenowych należy zachować szczególną ostrożność i przestrzegać następujących wytycznych:

1. Zawsze należy nosić lub zabrać ze sobą odzież terenową odpowiednią do danej pogody, np.: spodnie, buty terenowe, osłony, nakrycia głowy, kurtkę, płaszcz przeciwdeszczowy, ciepłe ubrania.
2. Zawsze należy mieć ze sobą: dokument tożsamości, przepustki i zezwolenia, mapę, kompas, telefon komórkowy, scyzoryk, latarkę, wodę pitną i jedzenie, zestaw pierwszej pomocy, środki przeciw komarom i kleszczom.
3. Podczas poruszania się po lesie należy uważać na gałęzie i patyki (zagrożenie dla oczu), śliskie pnie i gałęzie (ryzyko poślizgnięcia i upadku), ostro zakończone pniaki ścięte przez bobry lub pracowników leśnych.
5. Należy respektować zakaz wejścia i wjazdu na obszary wycinki drzew.
6. Podczas burzy należy zachować szczególną ostrożność z powodu możliwości przewracania się drzew i spadania gałęzi. Podczas silnych wiatrów należy opuścić obszar lasu. Podczas burz nie wolno używać odbiorników radiotelemetrycznych (ze względu na możliwość uszkodzenia spowodowanego przez fale elektromagnetyczne i wzrost ryzyka porażenia piorunem).
7. Osoby pracujące w terenie muszą zachować ostrożność przy kontakcie z dzikimi zwierzętami. Nie wolno zbliżać się do zwierząt, które nie boją się i nie uciekają na widok człowieka (zwłaszcza lisów i jenotów), nie wolno także ich dotykać (zagrożenie wścieklizną). Ponadto nie wolno dotykać martwych zwierząt ani zabierać ich z lasu (zagrożenie chorobami przenoszonymi przez zwierzęta). Należy zachować ostrożność przy spotkaniach z żubrami lub łosiami. Nie należy się do nich zbliżać, nie wolno ich przepędzać. Należy spokojnie poczekać, aż zejdą z drogi. W przypadku spotkania wilków należy trzymać odpowiedni dystans (minimum 100 m). Nie zbliżaj się do nich ani ich nie karm. Jeżeli wilki Cię zobaczą, powoli się wycofaj nie odwracając się do nich plecami. Nie uciekaj! Staraj się zachowywać głośno, tak by informować



wilki o swojej obecności (klaskanie, głośne mówienie). Zwykle wilki uciekają na widok człowieka, jeśli jednak będą stać i Ci się przyglądać (z odległości >30m), nie bój się. To ich naturalne zachowanie. Kontynuuj wycofywanie się.

8. Zalecamy przestrzeganie powyższych zasad również poza godzinami pracy.

PORADNIK PIERWSZEJ POMOCY

1. Ukąszenia przez kleszcze

Za każdym razem, gdy wracasz z lasu, dokładnie sprawdź swoje ciało pod kątem obecności kleszczy.

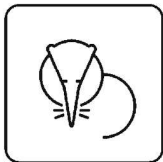
- Delikatnie usuń kleszcza natychmiast po jego wykryciu. Należy starać się usunąć kleszcza nie uszkodzając jego odwłoka. W przypadku małych kleszczy najłatwiej jest je złapać za pomocą pęsety jak najbliżej skóry, a następnie delikatnie obrócić. Miejsce ugryzienia musi zostać zdezynfekowane.
- Nie zaleca się smarowania kleszczy alkoholem, olejem lub innymi tłuszczami lub lakierem do paznokci, ponieważ podrażniony może wydzielać więcej śliny.

Powinieneś iść do lekarza:

- Jeśli podczas usuwania kleszcza głowa pozostała w skórze.
- Jeśli w miejscu ugryzienia (czasem również w innym miejscu na ciele) znajduje się okrągły narastający rumień, jaśniejszy w środku.
- Jeśli po ukąszeniu wystąpi jeden z następujących objawów:
 - wysoka gorączka, nudności, sztywność karku, zaburzenia równowagi i świadomości;
 - porażenie, niedowład;
 - powiększone węzły chłonne;
 - bóle stawów.

Zapobieganie

- Przed wyjściem do lasu należy spryskać odzież środkiem odstrasającym kleszcze.
- Podczas spędzania czasu w Puszczy Białowieskiej lub w innych obszarach szczególnie narażonych na występowanie kleszczy należy nosić spodnie, koszule / bluzki z długimi rękawami i pełne buty.



- Zaszczepienie się przeciwko wirusowemu kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM, patrz wyżej). Taką ochronę zaleca się wszystkim osobom, które często przebywają na terenach narażonych na występowanie kleszczy przenoszących tę chorobę..

2. Ugryzienie przez psa

Zagrożenie spowodowane ugryzieniem przez psa zależy od miejsca urazu, rozmiaru uszkodzenia tkanki, ilości utraconej krwi i ryzyka zakażenia chorobami (tężec, wścieklizna). Wścieklizna jest śmiertelną chorobą wirusową, która może być przenoszona na ludzi w wyniku ugryzienia przez zarażone zwierzę. Tężec jest śmiertelną chorobą bakteryjną. Bakterie *Clostridium tetani* mogą przedostać się do organizmu przez brudne rany.

W przypadku ugryzienia należy:

- Dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, aby zapobiec zakażeniu.
- Użyć płynu dezynfekującego i na rany nałożyć czysty i suchy opatrunek.
- Jeśli rana mocno krwawi, spróbuj zatrzymać krwawienie.
- Skonsultować się z lekarzem, jeśli krwawienie jest mocne, rana jest zakażona, nie byłeś/nie byłaś szczepiony/szczepiona przeciwko tężcowi (lub nie możesz przypomnieć sobie ostatniej daty szczepienia) lub jeśli podejrzewasz, że pies miał wściekliznę.
- Postępować zgodnie z instrukcjami lekarza i przedstawiciela SANEPID-u. Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Hajnówce podejmuje decyzję o postępowaniu z psem.

Zapobieganie

- Unikaj kontaktu z bezpańskimi psami i dzikimi zwierzętami, które nie uciekają na widok człowieka i wykazują nietypowe zachowanie (zwłaszcza lisy i jenoty).

3. Użądlenia przez szerszenie, pszczoły i osy

Użądlenia przez szerszenie są bardzo niebezpieczne dla ludzi, dlatego podczas wykonywania prac w terenie należy zachować szczególną ostrożność. W przypadku np. konieczności wykonania namiarów telemetrycznych z ambony myśliwskiej, należy upewnić się, że nie ma na niej gniazda szerszeni (u podnóża drabiny można usłyszeć charakterystyczne brzęczenie



szerszeni i zobaczyć wylatujące z gniazda owady). W przypadku ukąszenia przez kilka szerszeni należy udać się do lekarza lub udać się do izby przyjęć w oddziale ratunkowym tak szybko, jak to możliwe.

Co możesz zrobić

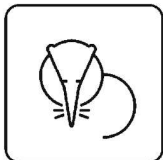
- Delikatnie oczyścić ranę wodą z mydłem, aby zapobiec infekcjom bakteryjnym.
- Zastosuj zimny kompres (lód zawinięty w ręcznik), aby zatrzymać ból i obrzęk.
- W przypadku wstrząsu lub wielokrotnych użądleń lub użądlenia w jamie ustnej wezwij pogotowie lub zawieź poszkodowanego do oddziału ratunkowego w najbliższym szpitalu.
- W przypadku użądlenia w usta można ssać kostkę lodu w drodze do szpitala, aby zmniejszyć obrzęk. Jeśli czujesz się dobrze po jednym użądleniu, możesz być leczony w domu.
- Zastosuj lek przeciwhistaminowy w postaci kremu.

W przypadku użądlenia przez pszczołę:

- Usuń żądło paznokciami, nożem lub sterylizowaną igłą. Nie próbuj usuwać żądła palcami lub pęsetą, ponieważ spowoduje to wtłoczenie większej ilości jadu w skórę (żądło wbite w skórę nadal wydziela jad przez jakiś czas).
- Zastosuj lekko zasadowy roztwór (na przykład sodę oczyszczoną), aby zneutralizować kwaśny jad pszczeleli.
- W przypadku użądlenia osy: zastosuj lekko kwaśny roztwór (na przykład ocet lub sok z cytryny), aby zneutralizować zasadowy odczyn jadu.

Zapobieganie

- Barwne kolory, perfumy i kulinarne zapachy przyciągają pszczoły i osy. Unikaj ubrań w jaskrawych kolorach i silnych zapachów, jeśli znajdziesz się w miejscu, w którym jest dużo tych owadów. Osoby nadwrażliwe na jad pszczoł i osy muszą zachować szczególną ostrożność, ponieważ reakcja alergiczna nasila się przy każdym kolejnym użądleniu.
- Unikaj jedzenia słodkich pokarmów i picia słodkich napojów na świeżym powietrzu.



- Kiedy w pobliżu pojawi się osa, pszczoła lub szerszeń, nie rób gwałtownych ruchów rękami. Będzie to traktowane przez owada jako zagrożenie i zwiększy ryzyko użądlenia.
- Noś obuwie podczas pracy w terenie. Unikaj zatrzymywania się na łące lub w pobliżu miejsc, gdzie jest dużo pszczół.
- Nigdy nie niepokój pszczół w ich gniazdach lub w roju. Jeśli znajdziesz gniazdo szerszeni lub os blisko domu, zadzwoń po specjalistów.
- Osoby, które doznały wstrząsu anafilaktycznego (silna reakcja alergiczna) po użądleniu przez owady lub u których nadwrażliwość na jad owadów zostały rozpoznane, latem powinny nosić adrenalinę w jednorazowej strzykawce (lub ampułkę adrenaliny i strzykawki), aby otrzymać natychmiastowy zastrzyk po każdym kolejnym użądleniu.

4. Skaleczenia, kontuzje

Dotyczy to nacięć zewnętrznych, w których przerwana jest ciągłość struktur skórnych i podskórnych. Przecięcie naczyń krwionośnych powoduje krwawienie. Drobne rany i krwawienia zdarzają się dość często, ale większość z nich goi się bez żadnych problemów.

Co możesz zrobić

- Po pierwsze, krwawienie musi zostać zatrzymane. Należy przycisnąć gazę lub czystą chusteczkę do rany. Zraniona kończyna musi być podniesiona w górę, aby zmniejszyć krwawienie.
- W przypadku silnego pulsującego krwawienia należy nacisnąć ranę, dopóki nie zostanie ona opatrzona przez lekarza. Zastosuj opatrunek uciskowy mocno naciskając miejsce krwawienia złożoną chusteczką lub gazą, a nawet suchym ręcznikiem, próbując zatrzymać krwawienie.
- W przypadku rozległych ran, które musi opatrzyć lekarz, należy się upewnić, że są czyste i nie nakładać żadnych maści, proszków ani środków dezynfekujących.
- Aby zapobiec zakażeniu, ranę należy oczyścić pod bieżącą wodą. Większe cząstki brudu należy usunąć z rany czystą pęsetą.



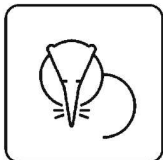
- Dezynfekcja rany powinna nastąpić po oczyszczeniu, ponieważ środki dezynfekujące tracą swoje właściwości w kontakcie z brudem. Zestaw pierwszej pomocy w samochodzie i Instytucie zawsze zawiera podstawowe środki dezynfekujące i opatrunki.
- Zakryj ranę i opatrz ją tylko w celu zminimalizowania ryzyka zabrudzenia. Rany bez opatrunków goją się lepiej. Dlatego dobrze jest odkryć ranę i zapewnić dostęp do świeżego powietrza.
- Opatrunek musi być czysty i zapewniać przepływ powietrza. Konieczna jest codzienna, regularna zmiana opatrunku.
- Należy zaopatrzyć się w różne rodzaje opatrunków, np. okłady, plastry lub opatrunki z gazy.

Musisz iść do lekarza:

- Gdy pulsująca krew wydostaje się z rany, ponieważ istnieje ryzyko, że uszkodzona jest tętnica.

Pamiętaj, że poniższe warunki stanowią zagrożenie życia:

- Kiedy krwawienie nie zatrzymuje się w ciągu kilku minut lub nie można go zatrzymać.
- Jeśli rana jest bardzo głęboka, a jej brzegi są rozsunięte.
- Jeśli trudno jest poruszać kończyną.
- Jeśli większa rana dotyczy twarzy lub torsu (brzucha, klatki piersiowej).
- Jeśli rana jest zanieczyszczona.
- W przypadku wszystkich ran kłutych i ugryzień, szczególnie przez zwierzęta.
- Jeśli osoba poszkodowana nie była szczepiona przeciw tężcowi przez ostatnie 10 lat.
- Jeśli po urazie pojawiły się następujące objawy w następnych dniach: gorączka, dreszcze lub złe samopoczucie.
- Jeśli rana lub jej okolice uległy zaczerwienieniu, puchną, są bolesne i wypełnione ropą.
- Jeśli czucie w zranionym obszarze zanika.
- Jeśli osoba poszkodowana cierpi na cukrzycę, chorobę układu krążenia lub zaburzenia układu immunologicznego.



Zapobieganie

- Podczas pracy z niebezpiecznymi przedmiotami, takimi jak nóż, ostre nożyczki lub piła, zachowaj szczególną ostrożność.
- Dostosuj swoje zachowanie do swoich możliwości i umiejętności. Dotyczy to zarówno wykonywania niebezpiecznych prac, jak i spędzania wolnego czasu.

5. Odmrożenia

- Rozgrzej odmrożone miejsca ciepłą (nie gorącą!) wodą lub rozgrzej ciepłymi, suchymi dłońmi. Nie pocieraj ich śniegiem.
- Pij gorące napoje (nie alkohol, który rozszerza naczynia w skórze i powoduje utratę ciepła).
- Jeśli odczuwasz duży ból, także podczas rozgrzewania miejsc odmrożonych, weź środek przeciwbólowy dostępny bez recepty.
- Użyj maści poprawiających krążenie.

Zapobieganie

- Zimą noś odpowiednie, ciepłe ubrania.
- Podczas zimy pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, ponieważ organizm traci najwięcej ciepła przez skórę głowy.
- Unikaj noszenia zbyt ciasnych butów i rękawic.
- Jeśli zmokniesz, niezwłocznie zmień ubranie.
- Nie noś metalowych elementów podczas mrozów (np. kolczyki).

6. Urazy głowy

Co możesz zrobić

- Opatrz wszystkie powierzchowne rany i sińce.
- W przypadku urazu głowy, natychmiast skonsultuj się z lekarzem lub udaj się do najbliższego szpitala: obserwuj samego siebie na wypadek opóźnionych symptomów urazów głowy. Poinformuj kolegów i/lub przełożonego o urazie głowy, żeby mogli cię obserwować na wypadek wystąpienia niepokojących objawów.



Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia:

- Jeśli osoba, która doznała uderzenia głowy straciła przytomność lub jej zachowanie istotnie się zmieniło, wezwij pogotowie lub zawieź poszkodowanego do szpitala.

7. Krwiaki, siniaki

Większość krwiaków (siniaków) na skórze ginie samoistnie w przeciągu kilku dni.

Co możesz zrobić

- W początkowym etapie zimne okłady lub chłodzenie zimną wodą może być przydatne.
- W aptece możesz nabyć maść przyspieszającą wchłaniania krwiaków.

Konieczniew udaj się do lekarza:

- W przypadku bardzo dużych krwiaków.
- W przypadku wystąpienia intensywnego bólu lub dużej opuchlizny.
- W przypadku urazów głowy, klatki piersiowej i brzucha.
- Jeśli krwiak nie był spowodowany przyczyną zewnętrzną.