



“KAKO SE ZAŠTITI OD UBODA?” (kako izbjeći ubode te kako postupiti ako nas ipak ubodu i još bitnije, kako spriječiti alergijsku reakciju?)

Dolaskom toplijih dana, češćim boravkom u prirodi, odlascima na izlete, pripremanjem piknika i roštiljanjem dolazimo češće u situacije da se susrećemo s mnoštvom insekata, a neki od njih mogu nas neugodno „počastiti“ ubodima poput pauka, pčele, ose, stršljena, komaraca, krpelja i slično. Postoje **razlike kod uboda** ovih insekata koje je dobro poznavati: **Pčele i bumbari** napadaju kada su uznemireni. Pčela nakon uboda ostavlja žalac u koži iz kojeg se otrov postepeno oslobađa. Zato se savjetuje što prije izvaditi žalac. Alergijske reakcije na pčele obično se javljaju nakon višekratnih uboda pa su u opasnosti češće osobe koje se profesionalno bave pčelama (pčelari). **Ose i stršljeni** ne ostavljaju žalac u koži te mogu ubosti više puta. Agresivniji su, a napadaju i kada nisu u opasnosti. Otrovnost stršljena posebnog je sastava, a lokalna i alergijska reakcija puno teža. Alergijska reakcija na osu može se pojaviti već nakon prvog uboda, iako rjeđe. Reakcija na ubod ose može biti ozbiljna i stoga je vrlo bitno pripremiti se i saznati što možete napraviti nakon uboda ose tijekom boravka u prirodi s djecom.

Kako postupiti nakon boda?

Nakon uboda pčele izvadite žalac noktima ili pincetom te stavite hladan oblog. Takav će oblog pomoći i nakon uboda ostalih insekata. U nedostatku hladnog obloga možete upotrijebiti sve što Vam se nađe pri ruci – žlica, dno lonca, itd. Kod uboda bilo kojeg od navedenih insekata preporučuje se mjesto uboda mazati lokalnim kremama, mastima ili gelovima. Proizvodi na prirodnoj bazi biti će dovoljni kod slabijih reakcija svrbeža i blagog oticanja. Oni u svom sastavu najčešće sadrže eterično ulje lavande, ekstrakte nevena, kamilice, aloe vere i slično. **Kod jačeg lokalnog oticanja** preporučuju se proizvodi s antihistaminicima (tvari koje smiruju alergijsku reakciju). Obje vrste proizvoda mogu se koristiti kod djece i odraslih, ali je bitno napomenuti dob djeteta.

Mjere zaštite od potencijalnih uboda:

- Izbjegavajte jake mirise (parfemi, kreme, losioni) jer oni privlače insekte
- Kod radova u vrtu zaštitite otkrivene dijelove tijela
- Ne hodajte bosu po travi (neki insekti vole boraviti u travi)
- Izbjegavajte široku lepršavu odjeću u koju se kukac može zakućiti ili odjeću žarkih boja koja ih privlači
- Izbjegavajte nagle pokrete i mahanje rukama jer kukci u obrani postaju agresivniji
- Kod povećanih tjelesnih napora znoj privlači kukce
- Nakon uboda pčele izvadite žalac noktima ili pincetom te stavite hladan oblog
- Na otvorenom nemojte jesti slatko ili piti sokove zbog mogućnosti uboda u jezik
- Na prozore stavite zaštitnu mrežu a posude za odlaganje smeća dobro zatvorite
- U pripravnosti uvijek imajte lijekove i primjenjujte ih u hitnim stanjima –lijekovi protiv alergije
- Kožu možete namazati sredstvima koja mirisom odbijaju insekte