

# 出发前必看！户外防蛇虫，这份指南请收好！

夏季蛇虫活跃，孩子在户外玩耍时，被蛇虫咬伤如何应对？如何在户外预防蛇虫叮咬？这些知识要知道！

## 毒蛇毒虫容易在哪些地方出没？

专家表示，我国南北方气候差异显著，蛇虫种类与活跃期也截然不同，需要“因时、因地、因虫”精准防范。南方高温高湿，毒蛇种类多，眼镜蛇、竹叶青、银环蛇等常在林间出没，毒蜘蛛、隐翅虫亦不少；北方虽毒蛇较少，但蜱虫、蚊、蝇等媒介生物危害突出。

宁夏医科大学总医院急诊科主任马磊说，山林野外多有毒蛇、蜈蚣，夏季雨后或早晚温差大时蛇类活动最频繁，常潜伏在草丛石缝，儿童误踩极易被咬，咬伤后可能出现局部疼痛、肿胀，严重时会有全身中毒症状。草地、花丛是蜜蜂、黄蜂的聚集地，夏季蜂群常在树丛、灌木丛或草丛中筑巢，孩子玩耍时若不小心靠近或干扰蜂群，很容易被蜇伤。

马磊提示，在城市公园和绿地里，最需要警惕蜱虫。“蜱虫是多种病

原体的传播媒介，它们常伏在草尖，趁人经过瞬间附着吸血，初期无痛无痒很难察觉。被叮咬后可能引发皮肤感染，甚至被传播致命疾病。”

## 如何预防蛇虫咬伤？

专家建议，预防叮咬要记住“三要点”：一是外出穿浅色长袖长裤，扎紧袖口裤口，选光滑面料减少昆虫攀爬；二是裸露皮肤和衣物喷含避蚊胺的驱虫剂；三是返回后仔细检查全身。“例如，检查身体和衣物上是否有蜱虫，发现后要立即清除，若被咬伤，须尽快寻求规范医疗救治。”马磊表示。

同时，出行可随身携带“蛇虫急救小包”，准备缓解局部过敏与炎症的固醇类外用剂，如丁酸氢化可的松乳膏；用于伤口清洁杀菌的碘伏、酒精棉片等消毒用品；用来拔除蜂刺、蜱虫口器的镊子；可用于加压固定神经毒类毒蛇咬伤的绷带。

此外，户外活动要避免在草丛、灌木、树荫下久坐躺卧，不用手直接拍打虫子，以防毒液侵入。

## 叮咬蛰伤后怎么做？

专家表示，被叮咬蛰伤后，首先要快速辨别致伤生物，进行针对性自救，若情况紧急，则需要立即送医。

蚊虫或跳蚤叮咬后，要用流动清水及中性肥皂轻柔冲洗3到5分钟，减少毒液及过敏原残留；随后薄涂炉甘石洗剂或1%氢化可的松乳膏止痒。同时剪短患儿指甲，夜间可戴手套，避免搔抓继发感染。

蜱虫叮咬时会附着在皮肤上，头部钻入皮肤，仅露身体。“处理时需用镊子贴近皮肤处夹住其头部，垂直缓慢拔出，不可扭转拉扯，拔出后用碘伏消毒，有残留立即就医。”马磊说。

被蛇咬伤后，应尽量记住蛇头、蛇体、斑纹和颜色等特征，有条件者拍摄留存致伤蛇的照片。马磊强调，一定要保持冷静，避免慌张，可以利用周围的清洁水源冲洗伤口，同时呼叫120，及早转送有条件的救治医院。

被海蜇蛰伤时，需立即上岸脱离环境，进行处理。马磊建议，可用海水反复冲洗蛰伤处，清除局部毒液，



用银行卡等塑料硬卡片、镊子等工具清除残留在皮肤中的海蜇触手及刺丝囊，不可用手直接接触或用力摩擦蜇伤部位。(记者：张宋红 马丽娟 唐紫宸) 新华社银川8月1日电

## 公告

### 各位热心慈善事业的人士：

为进一步推动格尔木市慈善公益事业发展，决定于2025年9月进行换届工作，计划在全市范围内招募热爱慈善事业的各阶层人士进入协会理事会工作，现诚邀各界热爱慈善公益的爱心人士积极报名。

### 一、协会简介

格尔木市慈善协会成立于2006年，是由本地区热心慈善事业的公民、法人及其他社会组织自愿参加的，具有独立法人资格的非营利性社会团体，经格尔木市民政局批准依法登记注册。协会以弘扬传统美德、坚持以人为本、彰显社会关爱、义行善举为宗旨，组织吸纳社会各界力量，开展安老抚孤、济贫解困、兴教助学、帮残助医等多种形式的社会救助

工作。

### 二、招聘职位

理事会成员

### 三、理事职责

1. 参与协会重大事项的决策，为协会的发展提供建议和支持。
2. 积极宣传协会的宗旨和活动，扩大协会的社会影响力。
3. 协助协会筹集慈善资金和物资，推动慈善项目的开展。
4. 监督协会的财务状况和项目执行情况，确保协会的规范运作。
5. 完成协会交办的其他工作任务。

### 四、任职条件

1. 未受过剥夺政治权利等刑事处罚且具有完全民事行为能力。
2. 热心慈善事业，具有良好的社

会形象和道德品质。

3. 具有较强的社会活动能力和组织协调能力。
4. 能够积极参与协会的各项工作和活动。
5. 遵守协会的章程和各项规章制度。

### 五、报名方式

1. 报名时间：2025年7月31日—2025年8月25日
2. 报名材料：个人简历、身份证复印件、个人申请书。
3. 报名方式：①邮件报名：将报名材料发送至584729503@qq.com，邮件主题请注明“理事报名+姓名”。②现场报名：前往协会办公地址（柴达木东路55号5楼515室）提交报名材料。

### 六、选拔程序

1. 资格审查：协会将对报名人员的个人申请进行初步审查，确定符合条件的候选人。
2. 面试：对通过资格审查的候选人进行面试，了解其对慈善事业的认识和工作设想。
3. 选举：通过协会会员（代表）大会选举产生新一届理事会成员，由理事会选举产生协会管理层。

### 七、联系方式

联系电话：  
18097197111 0979-8457513  
联系人：马艾萍  
特此公告

格尔木市慈善协会  
2025年8月1日

文明

每个人都是一道

WEN MING LV YOU

旅游

亮丽的风景线