

- ✓ هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مارهای سمی و عقرب خودداری نمایید.
- ✓ در هنگام مار گزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد وی جلوگیری نمایید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل کنید.
- ✓ در مار گزیدگی یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست یا پا باشد ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، بمدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان تکرار شود.



- ✓ فرد مار گزیده را هر چه سریعتر به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را برای گرفتن یا کشتن مار از دست ندهید. همچنین از سرد کردن عضو مار گزیده با آب سرد یا یخ خودداری فرمایید.
- ✓ گزش عقرب میتواند منجر به بروز درد شدیدی در محل گزش شود. گرچه علائم تهدید کننده حیات و حوادث منجر به مرگ نیز گاهی رخ میدهد، ولی فرد مصدوم را باید به نزدیک ترین مرکز درمانی جهت تزریق پادزهر منتقل کنید.
- ✓ تورم ناشی از گزش عقرب معمولاً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود آمده و بعد از ۲۴ ساعت بهبود میابد.
- ✓ زنبور گزیدگی ممکن است در اثر گزش توسط انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. از دستکاری کندو زنبورها، بخصوص زنبورهای وحشی خودداری فرمایید. حمله و گزش دستجمعی زنبورها میتواند کشنده باشد.
- ✓ نیش زنبور عسل ماده به کیسه زهر متصل است و پس از گزش در زخم باقی میماند؛ بنابراین برداشتن سریع نیش از روی زخم جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. البته مراقب باشید از فشار دادن کیسه زهر که باعث ورود مقدار بیشتر زهر به محل گزش میشود خودداری شود.
- ✓ اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا در محل گزیدگی تورم سریع بروز نمود، باید به پزشک مراجعه کرد.
- ✓ اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از:
 ۱. محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشویید.
 ۲. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید.
 ۳. از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست بپرهیزید.
 ۴. از گرم کردن موضع خودداری فرمایید.
- ✓ در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارند، بهتر است روی پوست بدن، بخصوص در کودکان، از کرم های دور کننده حشرات استفاده شود. باید توجه داشت که استفاده زیاد از این مواد، میتواند باعث بوجود آمدن حساسیت شود.
- ✓ برای جلوگیری از گزش حشرات در فضای باز، پیراهن و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.