

- هنگام دوباره پوشیدن کفش ها، باید داخل آنها را به دقت واریسی کرد.
- در روزهای گرم، هنگام حضور و پیش از ورود به مکان های خنک و سایه دار، مانند شکاف کوه ها، غارها، سنگ های کنار چشمه ها و زیر شاخه درختان، باید از نبود مار مطمئن شوید.
- در حین راه رفتن میان علف های بلند، حتماً باید با دقت زیر پا را پایید و با استفاده از یک چوب دستی یا عصا و کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ ها یا شاخه های جلو از وجود مار آگاه شوید.
- در بسیاری موارد، مارگزیدگی ها در ناحیه زانو به پایین اتفاق می افتد، بنابراین، هنگام گذر از مناطق احتمالی زیستگاه مار، با پوشیدن کفش های مناسب (مانند چکمه و پوتین) و جوراب های ضخیم از ناحیه زیر زانوی پای خود محافظت کنید.
- از دست بردن به زیر توده های سنگ یا داخل توده های علف اجتناب کنید؛ زیرا در بسیاری موارد، آشیانه مارها در این نوع مکان ها است.
- در بسیاری موارد، مارگزیدگی به دنبال اقدام به صید مار و تحریک حیوان صورت می گیرد. بنابراین، از صید بی مورد مارها اجتناب کنید.
- در مسافرت یا گردش در جنگل ها، پارک ها یا کوهستان هایی که ممکن است زیستگاه مار باشند، کوله پشتی و لباس ها را نباید روی زمین رها کرد.
- در صورت اقامت در چادر در مناطق مارخیز، باید همیشه در چادر بسته باشد و شب ها وسایل و به ویژه کفش ها را به درون چادر ببرید، و اگر به ناچار، برخی لوازم، از جمله کفش ها خارج از چادر ماند، حتماً باید آنها را داخل یک کیسه نفوذناپذیر قرار دهید.
- در مناطقی که دید کافی نیست، باید از بالارفتن خودداری کرد.
- از دست زدن به مار سمی مرده به ویژه در ساعت های اول مرگ آن باید پرهیز کرد؛ زیرا خطر گزش رفلکسی در برخی مارها تا ساعت ها پس از مرگ وجود دارد.

- اوج فعالیت زمانی مارها پس از تاریکی هوا است که به شکار می پردازند؛ از این رو، هنگام پیاده روی در شب باید به دقت مراقب بود.

- **در مناطق روستایی و کشاورزی، برای پیشگیری از مارگزیدگی باید:**

- ❖ اطراف خانه ها را از مکان هایی که برای مخفی شدن مارها مناسب می باشند (مانند: توده زباله، بوته های بلند، نخاله های ساختمانی) پاکسازی نمود.

- ❖ شاخه های درختانی که در تماس با دیوارهای خانه می باشند و بوته های گل و گیاه در حیاط و اطراف خانه را کوتاه نمود.

- ❖ انبار نگهداری محصولات کشاورزی را دور از محل مسکونی ساخت.

- ❖ مخازن آب، حوضچه ها و استخرهای آب (با توجه به جذب جانورانی مانند قورباغه و وزغ به عنوان طعمه های مورد علاقه مارها)، می توانند سبب جذب مارها در این مکان ها شده و باید به صورت دوره ای از نظر وجود و یا عدم وجود مار، بررسی شوند.

- ❖ جمع آوری هیزم در شب در مناطق مارخیز، با افزایش احتمال خطر مارگزیدگی همراه است.

- ❖ از راه رفتن با پاهای برهنه و یا پوشیدن صندل در حیاط و بیرون منزل اجتناب کنید.

- در مناطق ییلاقی و بیرون از شهر، در هنگام راه رفتن در شب به ویژه پس از بارندگی، حتماً از نور مناسب (چراغ قوه یا مشعل) استفاده کنید.

- در نواحی خارج از شهر، بارندگی می تواند سبب خروج مارها از لانه ها و محل های اختفای آنها شده و پس از بارندگی احتمال مواجهه با مارها و مارگزیدگی افزایش یابد. بنابراین در مناطق مارخیز، در هنگام راه پیمایی در جاده به ویژه در شب باید مراقب بود.

- در هنگام رانندگی با وسایل نقلیه، از زیر گرفتن عمدی مارهای در جاده خودداری شود. این امر ممکن است سبب زخمی شدن مار و افزایش خطر حمله مار زخمی به عابرین پیاده گردد. از طرفی احتمال اینکه مار به زیر

وسیله نقلیه پیچیده و در هنگامی که وسیله نقلیه متوقف است از سوراخ ها و منافذ کف آن خزیده و وارد خودرو گردد، وجود دارد.

- از نزدیک شدن و آوردن کودکان به نواحی مارخیز خودداری نمایید.

### اقدام های درمانی اولیه:

- آرام نمودن مصدوم
- دورنمودن آسیب دیده از محل حادثه (به منظور جلوگیری از گزیدگی مجدد)
- قراردادن بیمار در وضعیت نشسته یا درازکش؛ در حالی که اندام مارگزیده در موقعیت افقی قرارگیرد.
- بی حرکت نمودن اندام مارگزیده به وسیله آتل یا باند پارچه ای (هرگونه حرکت یا انقباض عضلانی ممکن است به افزایش ورود سم مار به جریان خون و لنف منجر شود)
- خارج ساختن تمام وسایل زینتی مانند ساعت و انگشتر
- شستشوی محل گزش با آب و صابون و بانداژ اندام مارگزیده
- استفاده از برانکارد، در صورت نیاز به حمل مارگزیده