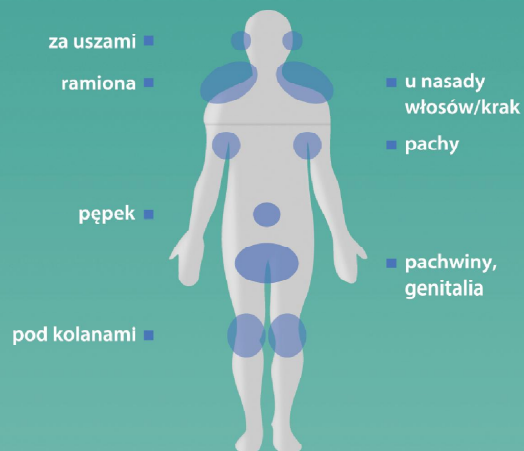


Jak chronić się przed kleszczami?

Ryzyko zachorowania na choroby odkleszczowe, którym nie zapobiega szczepienie, można zmniejszyć stosując się do następujących wskazówek:

- na spacer należy założyć jasne ubranie – po powrocie łatwiej będzie zauważyć kleszcze na odzieży,
- najlepiej wybrać koszulę z długim rękawem, długie spodnie i kryte obuwie, utrudniające kleszczom dostęp do skóry, warto spryskać nogi repelentem, aby dodatkowo zniechęcić kleszcze),
- po powrocie ze spaceru konieczne jest sprawdzenie ubrania i usunięcie dostrzeżonych kleszczy,
- jeśli jest taka możliwość to warto wziąć prysznic, gdyż silny masaż gąbką może zmyć kleszcze, które nie wbiły się jeszcze w ciało,
- należy również zwracać szczególną uwagę na miejsca mniej widoczne, gdzie skóra jest delikatna: głowa (u dzieci), okolice uszu, pachy, doły łokciowe i podkolanowe, pępek, brzuch, pachwiny itp.,
- zaleca się, aby rodzice dokładnie sprawdzali całą skórę dziecka po każdym jego pobycie w miejscach zagrożonych atakiem kleszczy,
- właściciele czworonogów powinni oglądać swoje zwierzęta po powrocie z każdego spaceru.

Po powrocie do domu należy jak najszybciej zmienić ubranie i obejrzeć swoje ciało, szczególną uwagę zwracając na miejsca, w których skóra jest delikatna:



Jak prawidłowo usunąć kleszcza?

W przypadku dostrzeżenia kleszcza wczepionego w skórę, należy jak najszybciej pozbyć się go, np. za pomocą pęsety z cienkimi końcami, kleszczolapkami lub używając pompki próżniowej (dostępnej w aptece). Trzeba mocno chwycić kleszcza, jak najbliżej miejsca wbicia, podważyć, a następnie pewnym ruchem wyciągnąć. Nie powinno się dopuścić do zmiżdżenia kleszcza (w ten sposób można wprowadzić do organizmu wirusy lub bakterie). Należy próbować usunąć go w całości (oderwać, nie obracając, najlepiej ruchem przypominającym łuk). Pomocny może być także pryznic z użyciem gąbki.



Smarowanie kleszcza olejem, kremem lub innym tłuszczem może spowodować wstrzyknięcie do ciała człowieka większej ilości materiału zakaźnego. Nie należy także przypalać kleszcza płonąca zapalką ani końcówką żarzącego się papierosa. Usuwając kleszcza nie wolno używać pilników do paznokci lub innych ostrych przedmiotów.

Jeżeli mamy kłopot z usunięciem kleszcza lub boimy się go usunąć, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza lub pielęgniarki.

Niezwykle istotne jest zdezynfekowanie miejsca, w którym żerował kleszcza.

Więcej informacji na temat kleszczy i chorób odkleszczowych można znaleźć na stronie www.kleszczeinfo.pl

Wydano w ramach realizacji programu „Chroń się przed kleszczami wszystkimi sposobami!” na terenie województwa mazowieckiego.

Program edukacyjny „Chroń się przed kleszczami wszystkimi sposobami!” stanowi integralną część Kampanii „Kleszczowe Zapalenie Mózgu – Zapobiegaj! Zaszczep się!”. Organizatorem programu jest Fundacja Aby Żyć.

Materiał programowy powstał przy współudziale i zaangażowaniu pracowników Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie.

Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



INFORMACJE NA TEMAT KLESZCZY I CHORÓB ODKLESZCZOWYCH



Od początku wiosny do późnej jesieni wędrując i przechadzając się po lasach i parkach należy zwracać szczególną uwagę na kleszcze. Te niepozorne, małe pajęczaki są groźne z uwagi na to, że mogą przenosić niebezpieczne choroby, m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Warto wiedzieć, jak się przed nimi chronić.

