



Pomorze
Zachodnie

www.wzp.pl



ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE WYPOCZYNKU

JEŻELI:

- aktywnie spędzasz czas w plenerze
- uprawiasz turystykę pieszą lub rowerową
- spędzasz czas wolny w parku, ogrodzie lub na obrzeżach osiedli mieszkalnych
- Twoja praca lub hobby powoduje, że spędzasz dużo czasu na terenach zielonych
- uprawiasz wędkarstwo, żeglarstwo lub turystykę kajakową
- lubisz spacerować, pikniki i wypadki leśne
- uprawiasz jogging korzystając z terenów zielonych przy swoim osiedlu

CHROŃ SIĘ PRZED UKĄSZENIEM KLESZCZA,

które grozi zachorowaniem m.in. na boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu

- noś ubrania utrudniające kleszczom dostęp do skóry, najlepiej w jasnych i zielonych kolorach
- unikaj siadania i leżenia na trawie i pod krzewami
- stosuj środki odstrasżające insekty – spraye, kremy i maści
- starannie oglądaj ubranie po wyjściu z miejsc, gdzie mogą występować kleszcze
- po powrocie do domu dokładnie obejrzyj, powierzchnię ciała, szczególnie fałdy skóry, pachwiny i pępek, oraz ostrożnie usuwaj kleszcze ze skóry
- oglądaj również powierzchnie ciała swojego psa i kota – zwłaszcza głowę, szyję i pachwiny. Kleszcze preferują miejsca gdzie skóra jest delikatna i w pobliżu naczyń krwionośnych
- gotuj niepasteryzowaną mleko pochodzące od krów, kóz, owiec – może ono być źródłem zakażenia chorobami odkleszczowymi

JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

1. Chwyć ostrożnie kleszcza przy pomocy pęsety blisko skóry. Nie należy smarować go tłuszczem ani innymi substancjami
2. Delikatnym ale zdecydowanym ruchem wyciągnij kleszcza. Im szybciej kleszcz zostanie usunięty, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo zakażenia
3. Po usunięciu pasożyta, upewnij się, że w skórze nie pozostał żaden fragment ciała kleszcza. Jeśli tak, udaj się do lekarza. Zdezynfekuj ranę i umyj ręce
4. Jeżeli w ciągu kilku dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia, choćby niewielki odczyn zapalny należy zgłosić się do lekarza!