

Promocja zdrowia

UWAŻAJ NA KLESZCZE!

Bezpieczne wakacje – By mały kleszcz nie stał się dużym problemem!

Jeżeli:

- chcesz spędzić czas wolny lub wakacje na wsi,
- a może wybierasz się do parku, lasu, na działkę lub łąkę,
- lubisz spędzać czas z dziećmi na rowerach czy spacerach,
- aktywnie spędzasz czas na świeżym powietrzu.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i swoich bliskich! Sezon na kleszcze w pełni.

Ukąszenie kleszcza może mieć poważne skutki – mogą one przenosić boreliozę czy zapalenie mózgu. Ważne jest, aby wiedzieć, jak się przed nimi chronić i jak postępować, gdy jednak kleszcz nas ukąsi.



Gdzie **możesz spotkać** kleszcza?



Najczęściej spotkamy go **w trawie, chwastach, krzewach**, na spodniej stronie liści



Najbardziej aktywny jest **w godzinach porannych i wieczornych**



Nie wspina się **powyżej 1-1,5 m**



Woli cień

Wybiera miejsca, gdzie **skóra jest najcieńsza** i dobrze ukrwiona



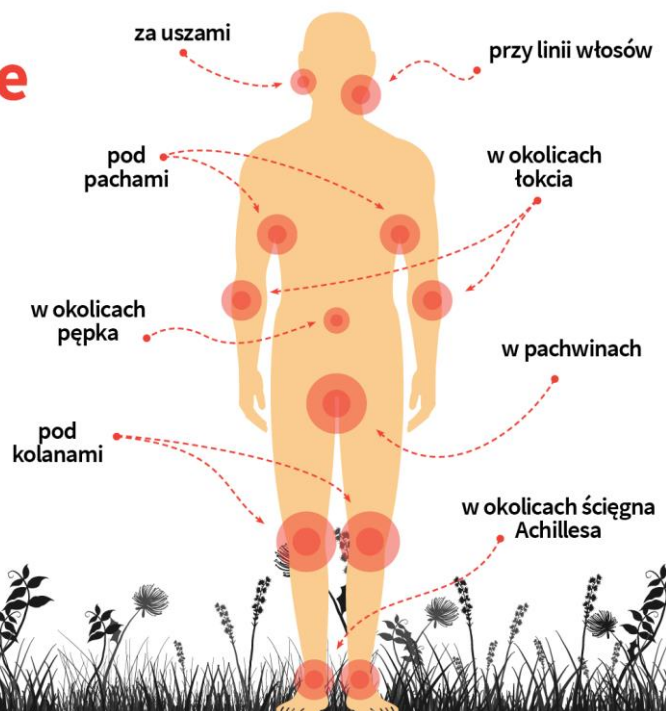
Oto kilka sposobów, aby ustrzec się przed kleszczami:

1. W miejscach porośniętych roślinnością noś ubrania z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami.
2. Bądź ostrożniejszy podczas słonecznej pogody, w okolicach wody i w okresie aktywności kleszczy (maj/czerwiec, wrzesień/październik).
3. Stosuj środki odstrasżające kleszcze u siebie oraz u zwierząt domowych.
4. Unikaj miejsc o wysokim stopniu zagęszczenia kleszczy.
5. Po powrocie do domu dokładnie sprawdź, czy nie przyczepił się do Ciebie kleszcz. Szczególną uwagę zwróć na miejsca takie, jak zagięcia stawów, pachy i pachwiny czy okolice za uszami.

Pamiętaj, aby starannie oglądać dzieci, ponieważ ze względu na to, że ich skóra posiada cieńszą warstwę rogową, a ich wzmożona ruchliwość powoduje większą ciepłotę ciała i większą potliwość, dodatkowo przyciągają kleszcze!



Najczęstsze miejsca żerowania



Miejsca, na które należy zwrócić szczególną uwagę podczas oglądania ciała



Jak **uchronić się** przed kleszczem?

Stosuj preparaty odstrasżające kleszcze, zawsze zgodnie z dołączoną etykietą



Pamiętaj o odpowiednim ubraniu - tak, aby zakryć możliwie jak najwięcej ciała

Wybieraj jasną odzież, na której łatwiej zauważysz kleszcza

Zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru



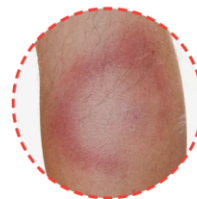
Gdy zobaczysz kleszcza **należy go niezwłocznie usunąć** w prawidłowy sposób:



Kleszcza usuń **pęsetą** lub **specjalnym przyrządem** dostępnym w aptece

Chwyć go tuż przy skórze, za przednią część ciała i **zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze**

Miejsce ukłucia zdezynfekuj i dokładnie umyj ręce



Obserwuj miejsce po ukłuciu, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, skonsultuj się z lekarzem



Opracowanie: A.Rerek, A.Walczak

Artykuł opracowany na podstawie:

- <https://www.gov.pl/web/psse-pila/gdzie-mozna-spotkac-kleszcza----infografika-glownego-inspektoratu-sanitarnego>
- https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,7793c7e.html