



## **„CHROŃ SIĘ PRZED KLESZCZAMI MOŻLIWYMI SPOSOBAMI”**

Kleszcze to groźne pasożyty ludzi i zwierząt. Z uwagi na dużą aktywność kleszczy w tym roku, musimy pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad. Kleszcze są aktywne od marca do listopada. Jeżeli w tym okresie planujesz spacer po parku, wybierasz się do lasu, na działkę lub wieś, zadbaj o bezpieczeństwo swoje i swojej rodziny.

1. Unikaj zarośli, obrzeży lasów, paproci i nieskoszonych trawników.
2. Spacer po lesie lub parku planuj w godzinach 10-16 – w tym czasie kleszcze są najmniej aktywne.
3. Ubieraj się odpowiednio: długi rękaw, długie spodnie, nakrycie głowy.
4. Po powrocie ze spaceru obejrzyj dokładnie całe ciało. Zwracaj szczególną uwagę na ciepłe miejsca na ciele: pachwiny, zgięcia łokcia, pod kolanami, za uszami.
5. Używaj preparatów odstrasżających kleszcze (dostępne w sklepach i aptekach).
6. Zaopatr się w sprzęt do usuwania kleszczy. Polecamy haczyki do usuwania kleszczy (dostępne w aptekach), może być pęseta.
7. Jeżeli stwierdzisz obecność kleszcza, usuń go i zdezynfekuj ranę. Obserwuj to miejsce. Jeśli po ok. 1-5 tygodniach od ukąszenia pojawi się rumień, objawy grypopodobne, dolegliwości stawowe, tiki nerwowe, udaj się do lekarza, może to być borelioza lub kleszczowe zapalenie mózgu.

*W celu uzyskania odporności przed kleszczowym zapaleniem mózgu możesz się zaszczepić. Więcej informacji na ten temat na : [www.kleszcze.info.pl](http://www.kleszcze.info.pl)*

*Przeciw boreliozie dotychczas nie uzyskano szczepionki mimo intensywnych prac w wielu krajach.*

**PAMIĘTAJ! BĄDŹ OSTROŻNY, LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ!**

*Opracowanie:*

Teresa Szczepańska

Karolina Wiśniewska

koordynatorzy programu „Chroń się przed kleszczami możliwymi sposobami”