**Uważajmy na kleszcze. Chrońmy siebie i swoich bliskich.**

Kleszcze to jedno z najgroźniejszych dla człowieka naturalnych zagrożeń, które występuje w naszym klimacie. Żyją one głównie w lasach liściastych i mieszanych, na obszarach trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach oraz na terenach zieleni miejskiej. Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu. Dlatego po powrocie   
z miejsc, w których mogą występować kleszcze, **należy dokładnie obejrzeć całe ciało i głowę**. Kleszcze najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza (na rękach, nogach, głowie – na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych).

**Kleszcze mogą przenosić bardzo groźne choroby zakaźne**. W Europie do takich chorób należą **borelioza i kleszczowe zapalenia mózgu.** Liczba zachorowań na boreliozę z roku na rok zdecydowanie rośnie. Pierwsze objawy chorobowe mogą pojawić się po około 10 – 14 dniach od ukłucia. Typowym objawem boreliozy **są zmiany skórne w postaci pierścieniowatego rumienia wędrującego**, który występuje u ok. 40 do 50 % chorych. Typowy rumień ma średnicę przekraczającą 5 cm. Początkowo ma on kształt koła o średnicy 1 – 1,5 cm, które się powiększa, blednie od środka i zanika. Rumień nie zawsze jest widoczny. Czasami jest mylony ze śladem po ugryzieniu, otarciem lub uczuleniem. Jednak jeśli wiemy, że w tym miejscu ukuł nas kleszcz, wszelkie zmiany skórne powinny nas skłonić do szybkiej wizyty u lekarza. Na boreliozę nie ma szczepionki. Dlatego **pamiętaj! Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować   
z lekarzem.**

Do zakażenia wirusem kleszczowego zapalenia mózgu dochodzi **w ciągu kilku pierwszych minut wysysania krwi przez kleszcza**. Objawy występują **po około 7 – 14 dniach od kontaktu z kleszczem**. Mają **charakter grypopodobny** i **trwają przez tydzień**. Przebieg choroby może być ciężki, niekiedy może prowadzić do kalectwa, a nawet śmierci. Zdarza się jednak, że zakażenie przebiega bezobjawowo. Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są szczepienia ochronne. Można je rozpocząć w dowolnej porze roku, jednak najlepiej zrobić to zimą lub wiosną, aby po przyjęciu dwóch dawek szczepionki uodpornić się jeszcze przed sezonem.

Ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do bardzo poważnych chorób zakaźnych   
i powikłań. Dlatego tak ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi pajęczakami a wybierając się   
w miejsca, gdzie mogą występować, przestrzegać kilku zasad tj. odpowiednio ubierać się  
(czapka, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami, przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami oraz zakryte buty), stosować repelenty tj. produkty odstraszające kleszcze oraz szczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Co robimy jeśli już znajdziemy na sobie kleszcza ? Kleszcze usuwamy wyłącznie mechanicznie przy pomocy pęsety lub odpowiednich przyrządów do usuwania kleszczy, dostępnych w aptekach. Zabieg ten wykonujemy niezwłocznie po zauważeniu kleszcza, aby zminimalizować ryzyko zakażenia. Wyciągając kleszcza chwytamy go, jak najbliżej skóry, za przednią część ciała i pewnym ruchem pociągamy ku górze. Ranę po ukąszeniu dokładnie oczyszczamy środkiem dezynfekującym. Miejsce po ukąszeniu obserwujemy przez kilkanaście dni, zwracamy również uwagę na ogólne samopoczucie. Jeżeli pojawią się niepokojące objawy tj. osłabienie, ból głowy, gorączka, ból mięśni lub pierścieniowate zaczerwienienie skóry wokół ukąszenia należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Magdalena Dmitruk

PSSE w Bartoszycach

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-nalezy-wiedziec-o-kleszczach->

<https://gis.gov.pl/zdrowie/uwaga-kleszcze-to-powazne-zagrozenie-dla-naszego-zdrowia-przepis-gis-na-bezpieczne-wakacje/>