

KLESZCZE SĄ JUŻ AKTYWNE! O czym powinienś pamiętać?

1. Kleszcze najbardziej aktywne są w porze przedpołudniowej i przedwieczornej. Unikają upałów, ale lubią wilgoć. Kleszcz zaczyna żerować kiedy temperatura gleby osiąga 5-7C. Uważaj szczególnie w dwóch okresach: pierwszy szczyt przypada na marzec-lipiec, a drugi we wrześniu – pora zbierania grzybów.
2. Kleszcze nie latają i nie skaczą z drzew, one bytują nisko- najczęściej w trawach, chwastach, krzewach i na spodzie liści (zazwyczaj do wysokości 1-1,5 metra).
3. Kleszcz szuka miejsca, gdzie Twoja skóra jest najcieńsza i najlepiej ukrwiona. Po każdym spacerze sprawdź dokładnie zgięcia kolan, łokci, pachy i skórę za uszami.
4. Rumień wędrujący to sygnał alarmowy!
Typowy objaw boreliozy pojawia się zazwyczaj po 7-10 dniach od ukłucia. To czerwona lub sinoczerwona plama, która z czasem się powiększa.
5. Bardzo ważny jest czas - masz 12 godzin na bezpieczne usunięcie kleszcza. Nawet jeśli kleszcz był zakażony, usunięcie go w ciągu 12 godzin od ukąszenia znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania.
6. Do usunięcia kleszcza używaj kleszczołapek lub pęsety. Chwyć go najbliżej skóry i energicznie pociągnij do góry. Zdezynfekuj miejsce po usunięciu kleszcza ze skóry. Obserwuj miejsce wkłucia przez kolejne tygodnie.
7. Gdy pojawi się obrzęk lub rumień i objawy jak bóle głowy i mięśni, podwyższona temperatura ciała – jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.

Pamiętaj – szybkie zauważenie objawów i wczesne leczenie pozwalają skutecznie zwalczyć chorobę.

Jak chronić się przed kleszczami?

- podczas leśnych i łąkowych spacerów wybieraj ubrania zakrywające całe ciało, najlepiej w jasnych kolorach - na nich łatwiej zobaczysz kleszcza.
- stosuj repelenty odstrasżające kleszcze,
- po powrocie ze spaceru dokładnie obejrzyj skórę,
- szybko usuń kleszcza, jeśli zauważysz go na ciele.

