Od początku wiosny do późnej jesieni wędrując i przechadzając się po lasach i parkach **należy zwracać szczególną uwagę na kleszcze**. Te niepozorne, małe pajęczaki **są groźne** z uwagi na to, że **mogą przenosić niebezpieczne choroby**, m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.

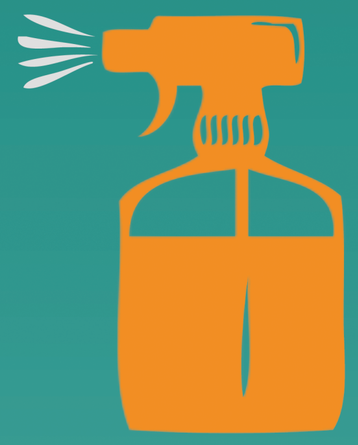
Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcza pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:



wkładaj ubranie utrudniające kleszczom dostęp do skóry



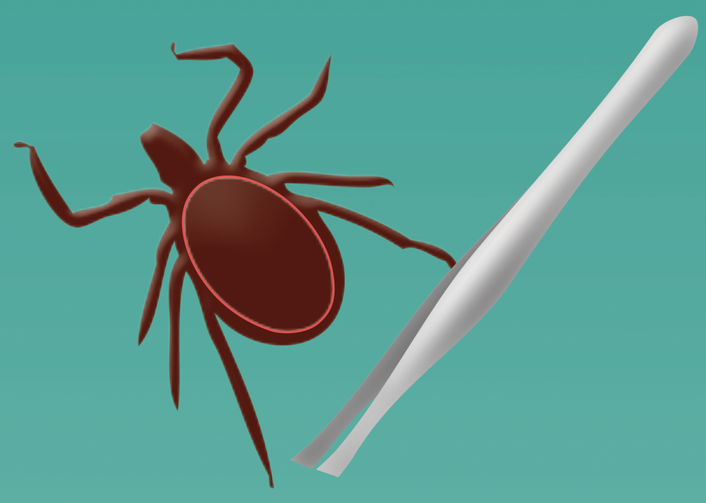
po powrocie ze spaceru starannie oglądaj ubranie i skórę



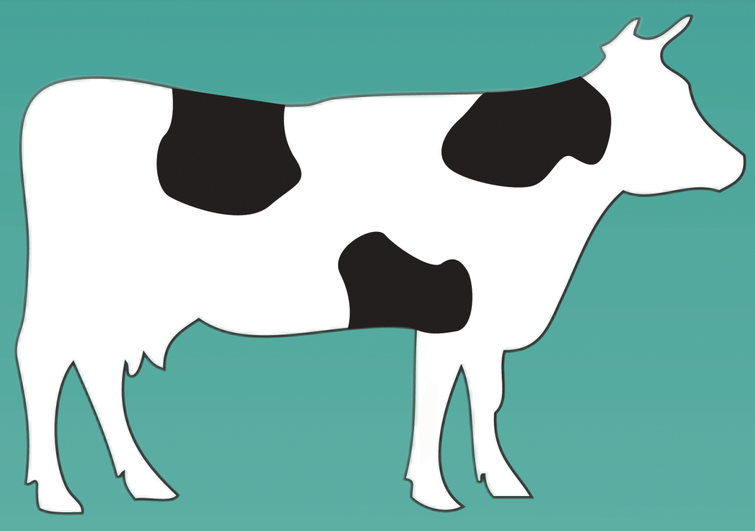
stosuj środki odstraszające kleszcze



unikaj siadania i leżenia w trawie i pod krzewami



w przypadku wkłucia kleszcza ostrożnie usuń go ze skóry



gotuj mleko pochodzące od krów, kóz i owiec – może być ono źródłem zakażenia chorobami odkleszczowymi

Więcej informacji na

www.kleszczeinfo.pl

Wydano w ramach realizacji programu „Chroń się przed kleszczami wszystkimi sposobami!” na terenie województwa mazowieckiego.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Fundacja *Aby Żyć*

aby żyć