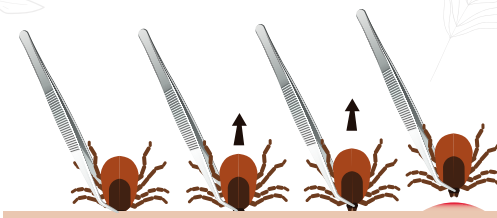


ZAPOBIEGANIE

- Unikaj siedlisk bytowania kleszczy - obszarów leśnych i trawiastych.
- Poruszaj się wyznaczonymi szlakami unikając, jeśli to możliwe, otarcie wysokich traw i innych roślin.
- Noś odpowiednią odzież ochronną, w tym nakrycie głowy, koszulę z długimi rękawami, spodnie, skarpetki i zakryte buty, co utrudnia dotarcie kleszczy do skóry, najlepiej w kolorach jaskrawych, ułatwiających zauważenie pełzających kleszczy.
- Stosuj środki odstrasżające kleszcze zawierające DEET o stężeniach 20% - 30% na odsłoniętą skórę lub na ubranie.
- Po powrocie do domu sprawdzaj siebie i swoje dzieci szczególnie w takich okolicach jak: pod pachami, w okolicach uszu, wewnątrz pępka, pod kolanami, w pachwinach, wokół talii, we włosach. Szybka kontrola zwiększa prawdopodobieństwo znalezienia kleszczy, które jeszcze nie zdążyły wkluć się w skórę, bądź czas kontaktu z nią był na tyle krótki, że nie doszło do transmisji patogenów.
- Sprawdzaj skórę i sierść towarzyszących Ci zwierząt, ponieważ kleszcze mogą zostać przeniesione przez nie do domu.
- Niezwłocznie usuń kleszcza po tym, jak go zauważysz.

USUWANIE KLESZCZA



- Do usunięcia kleszcza najlepiej używaj spiczastej pęsety lub kleszczołapki - chwyć kleszcza blisko skóry i delikatnie pociągnij ze stałą siłą (nie wrywaj zdecydowanym ruchem).
- Miejsce po usuniętym kleszczu i pęsetę zdezynfekuj.
- Nigdy nie smaruj kleszcza takimi środkami jak benzyna, nafta, wazelina, lakier do paznokci, gdyż kleszcz dusząc się „wstrzyknie” patogeny w skórę wraz z wymiocinami.
- Nie rozgniataj usuniętego kleszcza gołymi palcami czy paznokciami, ponieważ może dojść do kontaktu jego wydzielin zawierających zakaźne mikroorganizmy z drobnymi uszkodzeniami czy otarciami skóry rąk lub też do przypadkowego zakażenia poprzez spojówki.

CZY WIESZ, ŻE...

Usunięcie kleszcza w pierwszej dobie (najlepiej w ciągu pierwszych **6 godzin** po ukłuciu) ogranicza ryzyko zakażeń praktycznie do zera. Żerowanie w skórze przez **4 dni** zwiększa ryzyko rozwoju boreliozy do **6,7%**.

Co roku w Polsce na boreliozę z Lyme choruje ponad **20 tys.** osób, a na KZM około **200 - 300**.

Podstawą rozpoznania boreliozy są **objawy kliniczne i wywiad, badanie przeciwciał ma je jedynie potwierdzić**. Sam dodatni wynik badań serologicznych nie jest wskazaniem do leczenia.

Aktywność postaci dorosłych kleszczy następuje w temperaturze **wyższej niż 5°C**, aktywność nimf **wyższej niż 8°C**. Zakażenie może więc wystąpić także w czasie łagodnie przebiegającej zimy.

Kleszcz może przetrwać **24 godziny** w temperaturze w od **-15°C do -19°C**, a nawet **30 dni** w temperaturze **-10°C**.

LISTA PLACÓWEK udzielających świadczeń na stronie odkleszczowe.pzh.gov.pl



INSTYTUCJA REALIZUJĄCA:



Profilaktyka chorób odkleszczowych w makroregionie centralnym nr: POWR.05.01.00-00-0003/20



Chroń się przed chorobami odkleszczowymi

GRUPY SZCZEGÓLNIE NARAŻONE NA UKĄSZENIE KLESZCZA

- osoby spędzające czas w parkach, lasach, na łąkach
- uczestnicy wycieczek krajoznawczo-przyrodniczych
- osoby uprawiające hobby na świeżym powietrzu: ogrodnicy, grzybiarze, wędkarze, myśliwi
- pracownicy leśni
- rolnicy
- żołnierze
- spacerowicze

KLESZCZE

Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) i **kleszcz łąkowy** (*dermacentor reticulatus*) to najczęściej spotykane kleszcze w Polsce. Przechodzą trzy fazy cyklu rozwojowego, od larwy przez nimfę do postaci dorosłej, w ciągu 2 - 3 lat. Kleszcz, aby przekształcić się w kolejną postać, musi napić się krwi zwierzęcia lub człowieka. Dorosły osobnik ma wielkość około 5 mm, ale zwiększa swój rozmiar nawet kilkunastokrotnie po napiciu się krwi.

CO NAM GROZI?

Główne zagrożenie, jakie stanowią dla ludzi kleszcze to przenoszone przez nie choroby. Te najczęściej występujące to:

- Borelioza z Lyme,
- Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM),
- Ludzka anaplazmoza granulocytarna,
- Riketsjozy z grupy gorączek plamistych.

GDZIE NAJCZĘŚCIEJ DOCHODZI DO ZAKAŻEŃ?

Kleszcze bytują głównie w wilgotnych lasach liściastych i mieszanych – najczęściej w skupiskach roślinności wzdłuż ścieżek śródleśnych i polan. Kleszcze spotkać można również w parkach i na skwerach miejskich, działkach rekreacyjnych oraz obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zielonymi.

KIEDY NAJCZĘŚCIEJ DOCHODZI DO ZAKAŻEŃ?

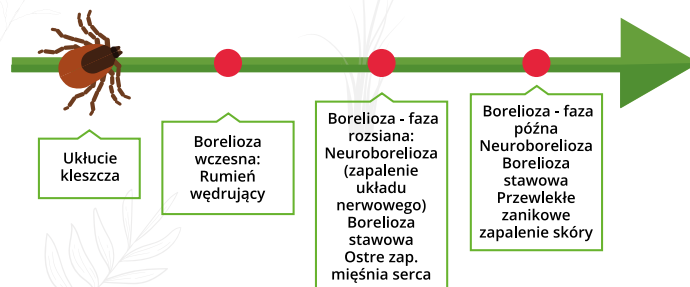
Do zakażenia człowieka dochodzi w czasie ukłucia, gdy następuje bezpośrednie wprowadzenie patogenów do krwi. Większość przypadków zachorowań zdarza się wiosną, w okresie letnim i wczesnojesiennym, ponieważ w tym okresie kleszcze są najbardziej aktywne.

CHOROBY ODKLESZCZOWE

Borelioza z Lyme

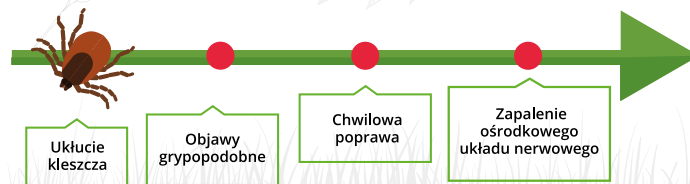
W miejscu ukłucia przez kleszcza pojawia się rumień wędrujący, zmiana o kształcie owalnym, która w miarę upływu czasu powiększa się obwodowo. W typowych przypadkach zmiana przybiera kształt obrączkowy, jednak czasami może mieć inną postać lub w ogóle nie występuje. Rumieniowi towarzyszyć mogą objawy grypopodobne: gorączka, zmęczenie, bóle głowy, uczucie rozbicia.

Przy braku leczenia rumienia wędrującego, po kilku tygodniach może dojść do zajęcia układu kostno-stawowego, ośrodkowego układu nerwowego lub serca. Zmiany te wymagają badań dodatkowych, a niekiedy hospitalizacji. W leczeniu stosuje się antybiotyki.



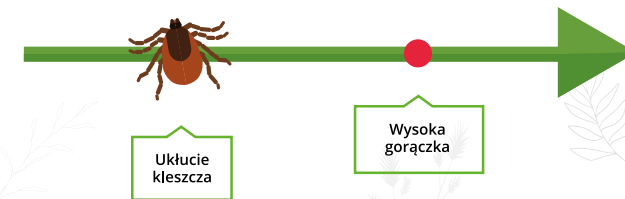
Kleszczowe zapalenie mózgu

Objawy kleszczowego zapalenia mózgu pojawiają się w ciągu dwóch tygodni i przypominają przeziębienie: gorączka, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, nudności, nieżyt górnych dróg oddechowych. W przypadku gdy wirusy przedostaną się do ośrodkowego układu nerwowego, po krótkim okresie od ustąpienia objawów zakażenia może się rozwinąć druga faza choroby z objawami: zapalenia rdzenia kręgowego i opon mózgowo-rdzeniowych lub zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W większości przypadków kleszczowe zapalenie mózgu przebiega łagodnie, jednak mogą wystąpić powikłania powodujące trwałe następstwa. Leczenie KZM jest tylko objawowe, ale istnieje skuteczna szczepionka zapobiegająca chorobie.



Ludzka anaplazmoza granulocytarna

Ostra choroba gorączkowa przebiegająca z gorączką, potami, bólami głowy, brakiem apetytu, nudnościami, wymiotami, osłabieniem, bólami mięśni i stawów, zmianami skórными, kaszlem. Zakażenie może mieć też ciężki przebieg kończący się śmiercią, szczególnie u osób starszych lub z osłabioną odpornością. W leczeniu stosuje się antybiotyki.



Riketsjozy z grupy gorączek plamistych

Są to choroby zakaźne wywołane przez różne gatunki bakterii należących do rzędu Rickettsiales. Charakterystyczne dla tych chorób są: wysoka gorączka i często występujące zmiany na skórze. Najczęściej jest to pojedynczy bolesny strup, na owłosionej skórze głowy, w miejscu ukłucia przez kleszcza. Zmianie tej towarzyszą: powiększenie węzłów chłonnych szyjnych, zaczerwienienie wokół strupa i obrzęk twarzy. Obok tych zmian występują objawy ogólne, takie jak gorączka, osłabienie, bóle głowy oraz wysypka plamisto-grudkowa na ciele. U około 5% zakażonych zmiana pierwotna występuje poza okolicą głowy, często towarzyszy jej rumień (przypominający rumień wędrujący w boreliozie z Lyme) o średnicy powyżej 5 cm. W leczeniu stosuje się antybiotyki.

