



СКАЖИ КЛЕЩАМ «НЕТ»!

- Старайтесь избегать мест скопления паразитов. Не залезайте в заросли низкорослых кустарников, не трясите над собой ветки деревьев, не валяйтесь в траве. Клещи особенно активны в теплую, солнечную сухую погоду, поэтому учтите это, собираясь в лес.
- Подумайте о хорошей защите от клещей с помощью одежды. Надевайте на себя плотно прилегающую к телу одежду светлого цвета – на светлой одежде лучше видно клещей. Перед тем, как идти в лес, заправьте брюки в обувь или носки (если брюки узкие или обтягивающие), а рубашку – в брюки. Можно вооружиться капроновыми материалами – клещи не в состоянии прокусить капрон.





СКАЖИ КЛЕЩАМ «НЕТ»!



- Самое уязвимое место на теле – это шея. Дело в том, что клещи, как правило, не впиваются в кожу сразу. Они лезут по телу снизу вверх – поэтому особенное внимание нужно обращать на верхние части тела. Чтобы защитить от клещей шею, повяжите на нее платок или наденьте одежду с высоким воротом.
- Позаботьтесь о защите от клещей волосистой части тела – попросту говоря, головы. Лучшим средством в этом случае будет платок или кепка.
- В дополнение обрызгайте кожу и одежду специальным спреем – лучшей защитой от клещей!
- По приходу из леса **обязательно** встряхните всю снятую с себя одежду (в том числе, и нижнее белье), попросите кого-то из близких осмотреть Ваше тело и голову. Если у Вас длинные волосы – расчешите их мелкой расческой.



Что делать, если Вас укусил клещ?

- ✦ Не пытайтесь раздавить ползущего по Вас клеща – лучше поднесите к нему спичку и попробуйте его сжечь. Клещи очень живучи, и раздавить их тяжело. Если же Вам все-таки это удастся – Вы можете нечаянно распространить вирусы из него по собственной коже и заразиться.
- ✦ Если Вы все же решили удалить клеща самостоятельно – смажьте место укуса жирным кремом, маслом или вазелином. Спустя примерно 15-20 минут осторожно извлеките клеща пинцетом, раскачивая его из стороны в сторону. После этого обработайте место укуса спиртом или йодом и хорошо вымойте руки.
- ✦ Есть и другой способ извлечения клеща – например, взять тонкую нитку, охватить ею клеща, капнуть масла или намазать вазелина - и осторожно, потягивая, извлечь клеща с помощью нитки.
- ✦ Если после извлечения клеща на месте укуса осталась черная точка – значит, тельце все же отделилось от головки. В этом случае обязательно обратитесь к врачу. При необходимости Вам введут вакцину от клещевого энцефалита и ликвидируют остатки клеща.



Все перечисленные выше правила защиты от клещей по-своему хороши. Но все-таки лучшей защитой от клещей и клещевого энцефалита является прививка. Не относитесь легкомысленно к своему здоровью – и тогда никакой клещ Вам будет не страшен!

