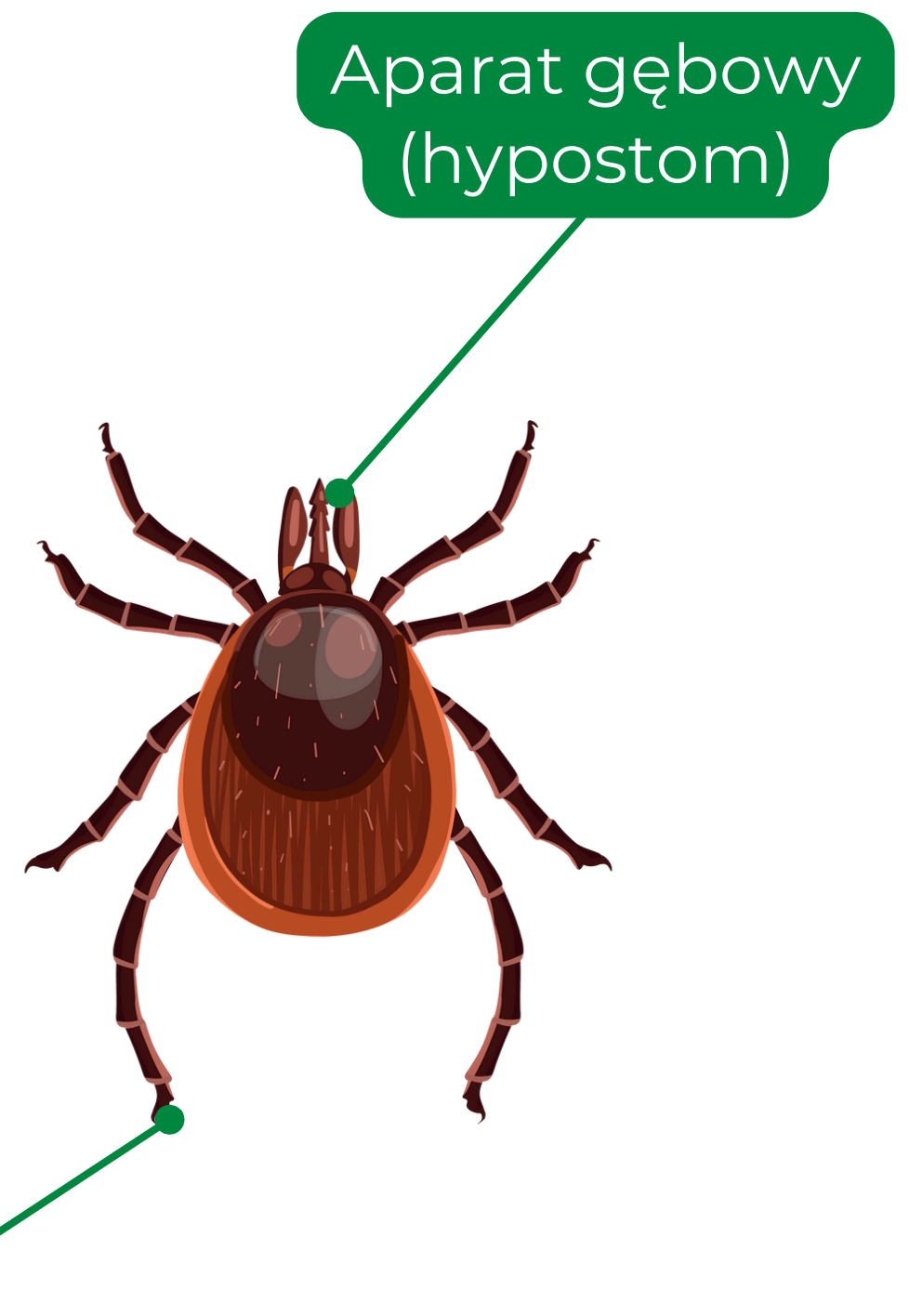


Jak chronić się przed kleszczami?



Kleszcz - co to takiego?

Kleszcze to stawonogi, należące do rzędu pajęczaków i tej samej grupy, co roztocze. Od swoich pobratymców odróżniają się tym, że są organizmami pasożytniczymi – **odżywiają się krwią**. Krew żywiciela jest im niezbędna do tego, by mogły przejść rozwój w kolejne stadia i rozmnażać się.



Choroby odkleszczowe u ludzi

Kleszcze są nosicielami różnorodnych drobnoustrojów, odpowiadających za wywołanie poszczególnych chorób. Gatunki kleszczy obecne w Polsce mogą przenosić m.in. bakterie z rodzaju *Borrelia burgdorferi*, które wywołują **boreliozę**. Przenoszą także wirusy odpowiadające za **kleszczowe zapalenie opon mózgowych (KZM)**.

Na boreliozę nie ma szczepionki, natomiast istnieje **szczepienie przeciwko KZM** – przyjęcie go jest jednym z ważnych elementów profilaktyki przeciwkleszczowej.

Sprawdź, gdzie zaszczepisz się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM) w **Świecie Zdrowia!**

[Sprawdzam](#)

Ukąszenie kleszcza

jak kleszcze atakują ludzi?

Kleszcze czekają na swojego żywiciela **na szczytach roślin**, zazwyczaj na granicach ścieżek. Dzięki temu w prosty sposób mogą przyczepić się do przechodzącej ofiary. Potrafią wejść na wysokość nawet 1,5 metra. **Nie skaczą** na ofiary z drzew, co jest często powtarzanym mitem.



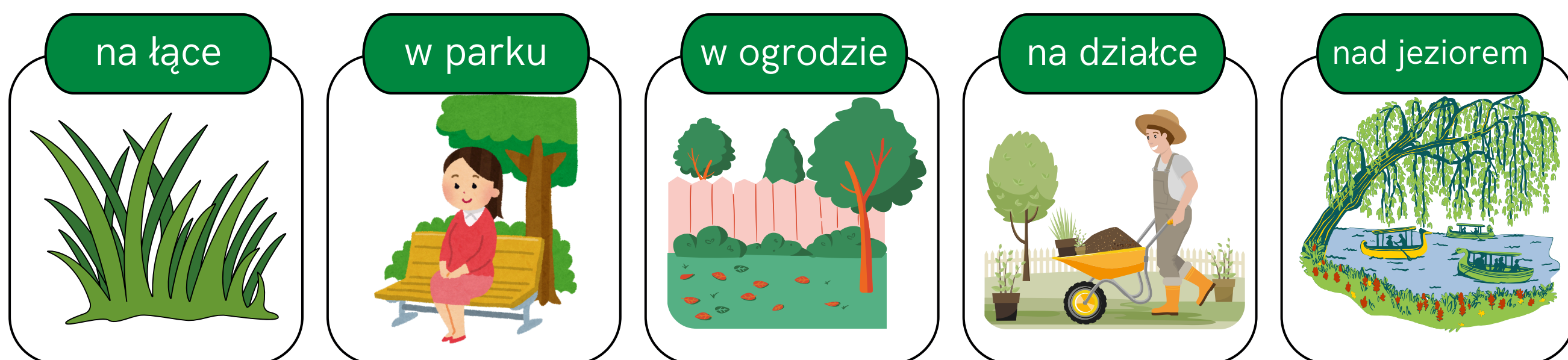
Po zajęciu dogodnej pozycji kleszcz cierpliwie wyczekuje na swoją ofiarę. Gdy potencjalny żywiciel zbliża się do niego, stawonóg wyczuwa dwutlenek węgla w wydychanym powietrzu, pot, ciepło, oraz ruch. To dla niego sygnały do wyciągnięcia przednich odnóży, aby następnie zahaczyć się nimi w momencie kontaktu z ofiarą.

Gdzie możesz spotkać kleszcza?



W Polsce bytują niemal wszędzie (poza wysokimi górami) i stają się aktywne, gdy temperatura dobowa przekracza zaledwie kilka stopni. Nie jest prawdą pogląd, że kleszcze można spotkać wyłącznie latem. Słabe i ciepłe zimy sprawiają, że ryzyko spotkania z tym pasożytem trwa **niemalże cały rok**.

Możesz się na nie natknąć **nie tylko podczas wędrowki po lesie**, ale także:



Kleszcze mogą być też w każdym innym miejscu zajętym roślinnością. Dzieje się tak m.in. dlatego, że bez problemu znajdują żywicieli także w środowisku miejskim, takich jak choćby psy i koty.

Jak uniknąć ukąszenia przez kleszcza?

Bardzo ważne jest, aby mieć świadomość istniejącego ryzyka oraz pamiętać na co dzień o podstawowych środkach ochrony przed kleszczami – za każdym razem, kiedy wybierasz się w miejsce, gdzie możesz je spotkać.

1 Odpowiedni ubiór

Wybieraj odzież z **długimi rękawami i nogawkami** (latem oczywiście przewiewną, dostosowaną do panujących temperatur) oraz pamiętaj, by osłaniać stopy – **pełne buty** za kostkę i dłuższe skarpety będą odpowiednim wyborem. Staraj się nosić **jasne ubrania**, dzięki czemu będzie Ci łatwo wypatrzeć kleszcza, jeśli przyczepi się do Twojej odzieży i zacznie po niej wędrować.



2 Środki odstraszające kleszcze

Pamiętaj o repelentach! Skutecznością wykazują się m.in. te zawierające substancję zwaną **DEET**. Koniecznie używaj takich środków zgodnie z instrukcją zamieszczoną w ulotce produktu lub na jego opakowaniu. Dzięki temu ochrona będzie skuteczna oraz bezpieczna dla Ciebie.



3 Po powrocie do domu

O tym etapie pamiętaj szczególnie! Do wielu ukąszeń dochodzi właśnie dlatego, że ten krok jest często pomijany. Kiedy wrócisz z terenu, na którym mogą przebywać kleszcze, koniecznie **weź prysznic** i dokładnie **obejrzyj całe ciało** – kleszcz rzadko wkłuwa się od razu, zazwyczaj przez jakiś czas wędruje w poszukiwaniu najbardziej dogodnego miejsca do wkłucia (m.in. pachwiny, okolice szyi i głowy czy pod kolanami). Zdjętą odzież należy niezwłocznie **wyprać** – na niej także mogą się znajdować kleszcze.



Kleszczowe “BHP”

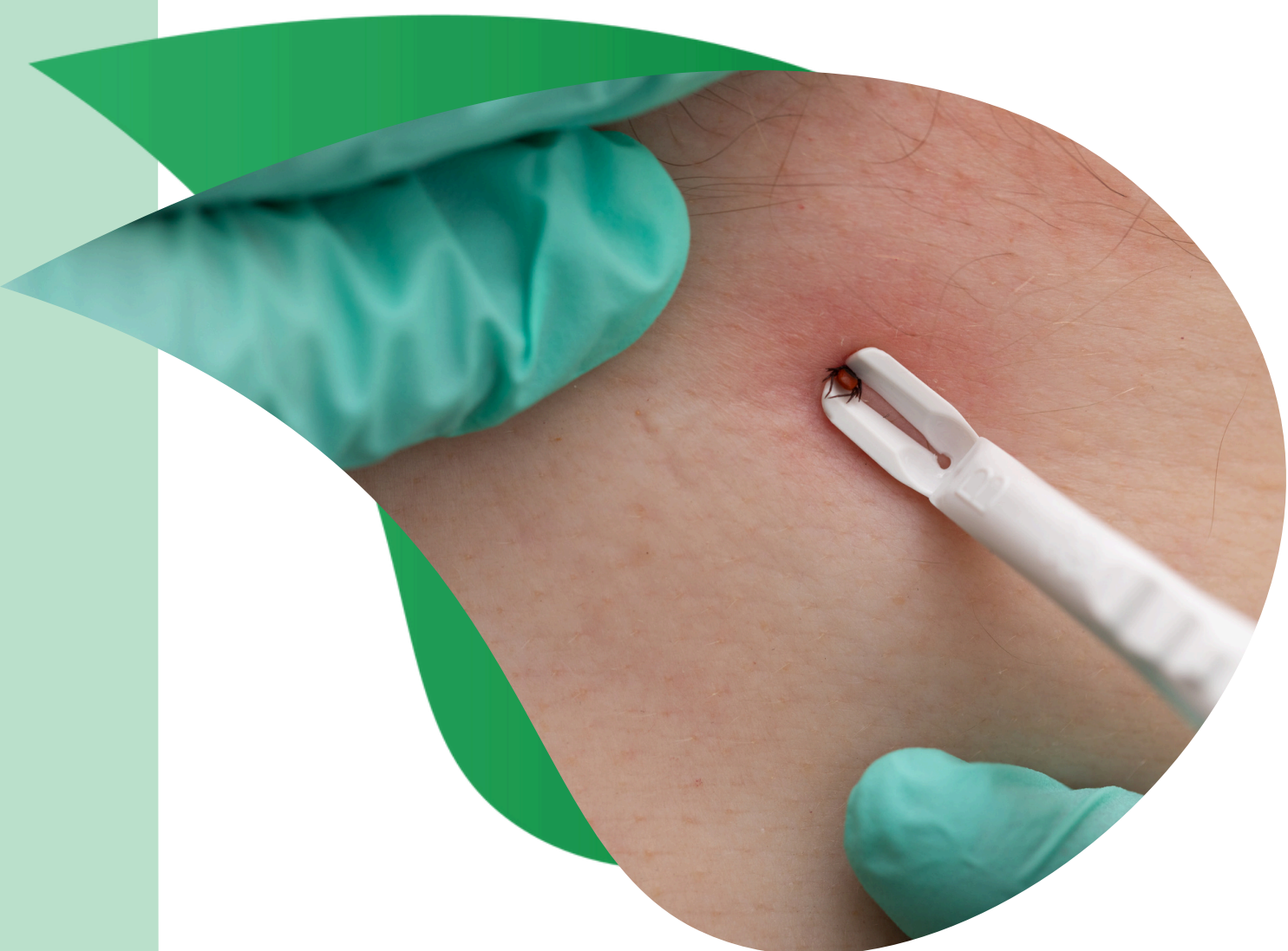


- 1** Ubieraj się tak, by możliwie osłonić całe ciało. Wybieraj jasne kolory ubrań.
- 2** Używaj środków odstraszających kleszcze.
- 3** Pamiętaj o odpowiedniej higienie po powrocie z terenu, na którym mogą być kleszcze.
- 4** Zaszczep się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM).

Jak wyciągnąć kleszcza?

Stosując się do powyższych środków ostrożności, zdecydowanie zmniejszasz ryzyko, że ukąsi Cię kleszcz. Jeśli jednak mimo tego dojdzie do ukąszenia, to **kleszcza należy jak najszybciej wyjąć**. Im wcześniej to nastąpi, tym niższe ryzyko, że zdążył wpuścić do organizmu chorobotwórcze drobnoustroje.

Do bezpiecznego usunięcia kleszcza skorzystaj z **odkażonej pęsety**, chwyć kleszcza tuż przy skórze i spokojnym, płynnym ruchem wyciągnij go w kierunku przeciwnym do tego, pod jakim kątem się wkłuł. Możesz także używać dostępnych w aptece produktów do samodzielnego wyciągania kleszczy.



Kiedy iść do lekarza?

Jeżeli:

- nie udało Ci się wyciągnąć kleszcza w całości,
- kleszcz znajduje się bardzo głęboko w skórze,
- ukąszenie nastąpiło w takim miejscu, w którym nie możesz usunąć go samodzielnie lub korzystając z pomocy bliskiej osoby,
- obserwujesz po ukąszeniu **rumień wędrujący** – charakterystyczne zaczerwienienie w formie pierścienia o znacznej średnicy, pojawiające się w miejscu ukąszenia lub w innym miejscu na ciele,
- masz jakiegokolwiek inne wątpliwości związane z ukąszeniem,



zgłoś się do swojego lekarza pierwszego kontaktu (lekarz rodzinny, POZ). W Świecie Zdrowia zapewnimy Ci badania i opiekę medyczną!

Sprawdź, gdzie wykonasz **pakiet badań BORELIOZA** w Świecie Zdrowia!

[Sprawdzam](#)



Pamiętaj! Rumień wędrujący czy inne objawy mogące wskazywać na boreliozę (np. symptomy grypopodobne), **mogą pojawić się po dłuższym czasie od ukąszenia**. Jeśli do niego doszło, obserwuj siebie i w razie potrzeby zgłoś się do lekarza koniecznie informując go o tym, że doszło do ukąszenia przez kleszcza.