



# КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЩА?

## Как одеваться в лес:



На голову предпочтительно надеть капюшон, плотно пришитый к куртке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под косынку



Одежда должна быть светлой, однотонной



Рукава должны быть длинными



Нанести на одежду акарицидно-репеллентное средство от клещей



Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу, рубашку заправить в брюки



Брюки нужно заправить в ботинки или в носки на плотной резинке



## Как не принести клещей домой:



Не заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи



Проверять домашних животных на наличие клещей после прогулки

► Совет: лучше всего для похода в лес подходят комбинезоны

## Как вести себя в лесу:



Нельзя садиться или ложиться на траву

Стоянки и ночевки стоит устраивать на участках, лишенных травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах

Каждые несколько часов внимательно осматривайте одежду, тело и волосы

## Что делать, если укусил клещ?



Клеща нужно удалить как можно быстрее, чтобы снизить риск заражения



Обратитесь в ближайшее лечебное учреждение или травмпункт



Удаленное насекомое нужно отправить на исследование в лабораторию в течение суток



Категорически запрещено удалять клещей с животных руками, особенно при наличии порезов и трещин

**С целью предотвращения присасывания клещей, необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Необходимо одеваться таким образом, чтобы уменьшить возможность проникновения клещей под одежду и облегчить ее быстрый осмотр. Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой. Верхнюю часть одежды (рубашка, куртка) необходимо заправлять в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Желательно, чтобы ворот рубашки и брюки не имели застёжки или имели застёжку типа "молния", под которую не могут заползти клещи. На голове предпочтительнее шлем-капюшон, плотно пришитый к рубашке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под шапку или косынку. Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как на ней клещи более заметны. Следует знать, что клещи прицепляются к одежде с травяной или кустарниковой растительности и всегда ползут вверх по одежде.
2. Не рекомендуется садиться или ложиться на траву.
3. Необходимо регулярно и, по возможности, часто (каждые 15 - 30 мин) проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся к одежде клещей.
4. Для выбора места стоянки, ночевки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишённые травянистой растительности. Перед ночевкой следует тщательно осмотреть одежду, тело, волосы.
5. После возвращения из леса необходимо как можно быстрее провести полный осмотр тела, одежды. При возможности одежду снять и вывесить ее на воздухе на несколько часов.
6. Не заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, охотничьи трофеи, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.
7. На дачных и садовых участках не допускать травостоя, кустарники должны быть подстрижены, старые кусты своевременно удалены. Кроме того, рекомендуем проводить акарицидные обработки своих участков. Акарицидные обработки должны проводиться ранней весной, сразу после схода снежного покрова (март-апрель) и поздней осенью (октябрь). Именно в эти временные периоды они наиболее эффективны.
9. Необходимо осматривать домашних животных, находившихся на улице, обнаруженных клещей снимать и умерщвлять.

Помните, соблюдение этих простых правил позволит Вам защитить себя и близких от опасных клещевых инфекций!