

**Wraz z nadejściem wiosny przyroda budzi się z zimowego snu. Coraz cieplejsze dni sprawiają,**

że częściej oraz dłużej korzystamy z łona natury. Spacerujemy po lasach, biegamy po łąkach, chodzimy po parkach, skwerach oraz ogrodach. Beztrosko gościmy w „domach zwierząt”. To właśnie wtedy i nas może odwiedzić niespodziewany gość, którym jest **KLESZCZ**. Ten mały pajęczak z podgromady roztoczy żywi się krwią zarówno zwierząt jak i ludzi.

**Aby ustrzec się przed ukłuciem kleszcza:**

- ubieraj się odpowiednio (nakrycie głowy, długi rękaw, długie spodnie, pełne buty - niezależnie od pogody),
- wybieraj ubrania w jasnych kolorach, na których łatwiej jest zauważyć kleszcza,
- stosuj repelenty - środki odstraszaające zgodnie z instrukcją producenta,

- unikaj przebywania w miejscach częstego bytowania kleszcza, np. wysokie trawy, zarośla, łąki, parki,
- po powrocie do domu dokładnie obejrzyj całe ciało, a szczególną uwagę zwróć na skórę na linii włosów, za uszami, pod pachami, w zgięciach łokci i kolan.

Nie zawsze niestety uda nam się przed nim uchronić. Nie wolno podrażniać tkwiącego w skórze kleszcza, ponieważ może to wywołać u niego wymioty, które zwiększą ryzyko zakażenia. Jak najszybciej należy go usunąć za pomocą specjalnych urządzeń, np.: kleszczołapek, „lassa”, szczypczyków. Miejsce po ukąszeniu należy zdezynfekować oraz dokładnie sprawdzić czy cały pajęczak został usunięty, a w razie pojawienia się niepożądanych objawów, takich jak np. zaczerwienienie, rumień, zmiany skórne o charakterze alergicznym, ropnym, obrzękowym - niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Kleszcze poprzez ukłucie mogą przenosić bardzo groźne choroby zakaźne. W Europie do takich chorób należą borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu. Bardzo ważną rolę w profilaktyce kleszczowego zapalenia mózgu stanowią **szczepienia ochronne**, które można realizować przez cały rok, ale warto rozpocząć cykl szczepień zimą lub wczesną wiosną przed pierwszym wzrostem aktywności kleszczy. Szczepionki są przeznaczone dla osób, które ukończyły 1 rok życia.

W Polsce szczepienia na kleszczowe zapalenie mózgu zalecane są w Programie Szczepień Ochronnych na 2022 rok w szczególności dla:

- osób zatrudnionych w eksploatacji lasu,
- stacjonującego wojska,
- funkcjonariuszy straży pożarnej i granicznej,

- rolników,
- młodzieży odbywającej staże i praktyki zawodowe,
- osób, które często podejmują aktywność fizyczną poza pomieszczeniami, np. biegacze, spacerowicze, grzybiarze, myśliwi,
- turystów,
- uczestników obozów i kolonii.