**Як вберегтися від кліщів і не підчепити інфекцію: важливі поради**

Кліщі найактивніші у травні-червні, а також у серпні-вересні. Варто пам'ятати, що ці небезпечні комахи переносять інфекції. Щороку кількість українців, які заражаються інфекційними захворюваннями внаслідок укусу кліщів, збільшується.

Укус кліща загрожує енцефалітом і хворобою Лайма, також відомою як бореліоз. І якщо першим заражаються одиниці, то бореліоз став серйозною проблемою для багатьох. Хвороба уражає нервову та серцево-судинну системи, суглоби та опорно-руховий апарат і може призвести до інвалідності.

Щорічно від укусів кліщів потерпають більше 20 тисяч українців. Майже 2 тисячі з них заражаються інфекційними захворюваннями.

Ідучи відпочивати на природу, пам'ятайте прості правила, які допоможуть уникнути укусу кліща.

**Як вберегтися від укусу кліща: поради**

Небезпечні комахи живуть переважно у сирих і вологих місцях, на прогрітих сонцем схилах, у високій траві, кущах, біля стежок і лісових доріг. Будьте обачні в такій місцевості.

У міських парках ризик стикнутися з цими малоприємними комахами дещо нижчий, ніж у "дикому" лісі.

Якщо ви зібралися на відпочинок на природі, одягніть краще світлий одяг (на ньому краще видно кліщів). Натомість слід не забувати про шкарпеткиі і віддавати перевагу закритому вбранню. Використовуйте також спеціальні аерозолі, які відлякують кліщів.

Не забувайте, що, крім людей, жертвами кліщів можуть стати і домашні тварини.

Після того, як ви прийшли з лісу чи парку, ретельно **перевірте на наявність кліща такі частини тіла**:   
– під пахвами;   
– у вухах та біля вух, на шиї;   
– в середині пупка;   
– на вигинах колін і ліктів;   
– у волоссі і біля нього;   
– між ніг;   
– навколо талії.

Прийміть душ незабаром після того, як були на відкритому повітрі. Душ протягом найближчих двох годин знижує ризик укусу кліща. Пам'ятайте, що кліщ присмоктується до тіла протягом приблизно двох годин.

Те саме стосується і домашніх улюбленців. Після прогулянки в першу чергу перевірте лапи, живіт та морду. Якщо ж після укусу пес ослаб, погано їсть, а білки очей пожовтіли, терміново зверніться до ветеринара. Кліщі переносять багато небезпечних захворювань для домашніх улюбленців

**Якщо вкусив кліщ: як його вийняти?**

Якщо вкусив кліщ, бажано не зволікати і звернутись у травмпункт. Там його дістануть і відразу передадуть у лабораторію на аналізи.

Якщо такої змоги немає, то варто обережно викрутити його пінцетом, ниткою або спеціальним гачком, який можна придбати в аптеці. Місце укусу обробити спиртом. А з олією, підрізаними шприцами, ацетоном та іншими сумнівними методами радять не експериментувати.

**Як видалити кліща самостійно?**

**Спосіб №1.** Обгорнути пальці марлевою серветкою і розхитувати кліща з боку вбік.

**Спосіб №2.** Можна скористатись пінцетом чи петлею з нитки, яку слід закріпити між хоботком кліща та шкірою людини, і повільно витягнути комаху разом із хоботком.

Не можна розчавлювати кліща, щоб збудники хвороби, які можуть бути в його організмі, не потрапили в рану на тілі людини. Після видалення комахи місце присмоктування змастити розчином йоду, спиртом або одеколоном. Якщо хоботок залишився у ранці — видалити його стерильною голкою, після чого ретельно вимити руки з милом.

Якщо ви витягнули кліща самотужки, слід простежити, щоб кліщ залишився живий. Перевірити, чи заразним був кліщ, можна у спеціальній лабораторії. Там фахівці перевірять кліща на наявність борелій – це бактерії, що викликають хворобу Лайма. Вірус не завжди проявляється одразу.

**Як зрозуміти, що після укусу кліща ви заразилися?**

Якщо ви стали жертвою кліща — уважно стежте за своїм самопочуттям. Ці комахи переносять бактеріальну інфекцію, яка спричиняє хворобу Лайма. Початок захворювання схожий на звичайну застуду або грип.

Хвилюватись варто якщо після укусу кліща: збільшились лімфатичні вузли, є болі в суглобах, м’язах, або навіть незначне підвищення температури тіла.

У більшості інфікованих людей на місці укусу кліща через деякий час (на 2-4-й день, іноді через 2 місяці, а найчастіше через 12-14 днів) виникає червона пляма, що збільшується і може сягати в діаметрі до 20-30 см і більше. Якщо маєте червону пляму після укусу кліща – одразу звертайтесь до лікаря-інфекціоніста.