



## Памятка для населения по профилактике клещевого энцефалита и болезни Лайма

### Меры

#### профилактики и защиты:

Во время пребывания в лесу необходимо:

- **Максимально** прикрывать тело: надевать светлую одежду (на ней лучше видно клещей) с длинными рукавами и капюшоном, брюки заправлять в носки.
- **Использовать** противоклещевые репелленты, в соответствии с инструкцией по их применению.
- **Осматривать** свою одежду каждые 2-3 часа, периодически проводить проверку кожных покровов.
- **По возвращении из леса** тщательно осмотреть одежду, кожные покровы, обращая особое внимание на следующие части тела: шея, подмышки, паховая область, ушные раковины - в этих местах кожа особенно нежная и тонкая, клещи чаще всего присасываются именно там. Также необходимо осмотреть животных, букеты из лесных и полевых цветов и другие вещи привезенные из леса.

#### Как правильно удалить клеща:

Клеща следует как можно быстрее удалить. Чем дольше клещ находится в присосавшемся состоянии, тем больше вероятность заражения человека.

Сделать это лучше в медицинском учреждении - в травматологическом или хирургическом кабинете. Но если такой возможности нет, удалить его можно самостоятельно одним из следующих способов:

1. **При помощи хлопчатобумажной нитки.** Ее завязывают в узел, как можно ближе к хоботку. Закручивая концы нити при помощи кругового движения, извлекают клеща, потихоньку подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы.
2. **Пинцетом.** Клеща нужно захватить как можно ближе к хоботку. Затем его аккуратно вытаскивают, вращая вокруг своей оси в удобную сторону. Обычно через 1 -3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Если же клеща попытаться выдернуть – велика вероятность его разрыва. Нельзя надавливать на брюшко, при этом возможно выдавливание его содержимого вместе с возбудителями в ранку.

После удаления клеща кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом.

#### ПОМНИТЕ:

1. При удалении клеща нельзя использовать масла, жирные кремы, которые закупоривают дыхательные отверстия клеща и провоцируют дополнительный выброс возбудителей в кровь человека.
2. После удаления клеща необходимо обязательно обратиться в поликлинику по месту жительства к врачу инфекционисту (терапевту, педиатру) для назначения профилактического лечения и организации медицинского наблюдения.
3. **При появлении признаков заболевания необходимо немедленно обратиться в поликлинику по месту жительства и сообщить врачу о присасывании клеща в течение последнего месяца.**

### ГДЕ И КАК ИССЛЕДОВАТЬ КЛЕЩА (снятого самостоятельно)

<b>ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области», ул. Коммуны, дом 7</b>	<b>Понедельник- пятница: с 9<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup> Суббота: 11<sup>00</sup> до 15<sup>00</sup> Воскресенье по предварительному звонку по телефону: 47-33-04, +7-908-605-01-80</b>
--	---

Исследование клещей проводится на платной основе - стоимость 745 руб

