

# UCHRON SIĘ PRZED KLESZCZOWYM ZAPALENIEM MÓZGU...



**Bo nie ma na to lekarstwa.**

**Kleszcze są wszędzie. Poznaj fakty. Zapobiegaj.**

## Co to jest kleszcz

Kleszcze zamieszkują niemal całą naszą planetę. Jest ich prawie 900 gatunków, z czego w Polsce żyje 19. Trzy najbardziej powszechne gatunki występujące w naszym kraju to kleszcz pospolity, kleszcz łąkowy i obrzeżek gołębi. W cyklu rozwojowym tych pajęczaków występują 3 stadia: larwy, nimfy i osobnika dorosłego.

### Gatunki kleszczy w Polsce



kleszcz pospolity



obrzeżek gołębi



kleszcz łąkowy

Naturalne środowiska kleszcza pospolitego i łąkowego to lasy i łąki będące schronieniem drobnych zwierząt, które są podstawowymi żywicielami kleszczy. Obrzeżek gołębi występuje przede wszystkim w miejscach gnieźdzenia się ptaków, takich jak strychy i poddasza. Bliżej ludzkich siedzib, do zadrzewionych i zakrzewionych parków miejskich oraz przydomowych ogródków, pajęczaki te przenoszone są przez drobne gryzonie i domowe zwierzęta. Można przyjąć zasadę, że im bardziej zielone jest



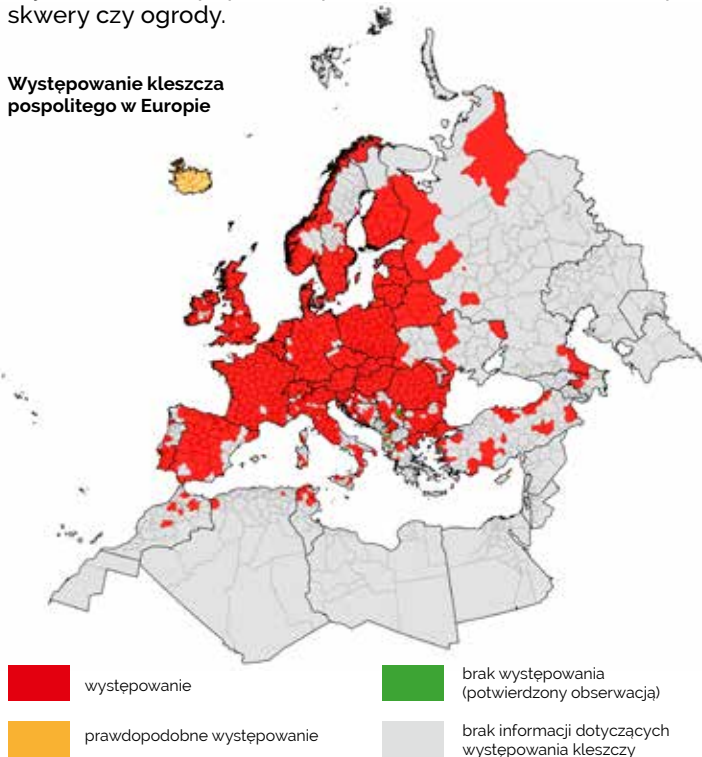
miasto, tym więcej kleszczy możemy w nim spotkać. Ocieplenie klimatu powoduje, że jest ich coraz więcej. Co gorsza, coraz częściej są one nosicielami groźnych chorób takich jak borelioza, Kleszczowe Zapalenie Mózgu, anaplazmoza, babeszjoza, bartonelloza, gorączka Q, TIBOLA i tularemia.

**Jeżeli znajdziemy na ciele kleszcza należy go jak najszybciej usunąć.**

## Gdzie jest najczęściej kleszczy

Kleszcze żyją praktycznie we wszystkich zakątkach Europy, ale duże siedliska zarażonych osobników występują tylko w niektórych regionach. Pasożyty te szczególnie licznie występują na skrajach drzewostanów, zacienionych polanach, wzdłuż ścieżek leśnych, na obrzeżach wilgotnych łąk, nadbrzeżach stawów, jezior i rzek. Od kleszczy nie są wolne tereny zurbanizowane, szybko rosnące populacje pajęczaków anektują kolejne parki, skwery czy ogrody.

### Występowanie kleszcza pospolitego w Europie



## Jak się chronić przed kleszczami

Chociaż nie ma stuprocentowej ochrony przed ukąszeniem kleszcza, to jest kilka sprawdzonych sposobów na ograniczenie tego ryzyka.

Podstawowa forma ochrony polega na zabezpieczeniu skóry odpowiednią odzieżą. Planując pobyt w miejscach, w których mogą występować kleszcze zakładamy bluzę z długimi rękawami oraz spodnie z długimi nogawkami. Wkładamy zabudowane i sięgające za kostkę buty, a na głowę czapkę lub kapelusz. Pamiętajmy, że odzież w jasnych kolorach pozwoli nam szybko zauważyć wędrującego po niej pajęczaka.

Innym rodzajem ochrony są repelenty, tj. środki chemiczne, które odstraszaają a nawet zabijają kleszcze. Najczęściej preparaty tego rodzaju zawierają DEET i permetrynę. Środki rozpyla się bezpośrednio na skórę lub ubranie w zależności od składu chemicznego.

Każdy spacer czy grill na działce to potencjalna szansa na kontakt z kleszczami, dlatego po powrocie do domu powinniśmy dokonywać dokładnych oględzin ciała. Pasożyty potrafią długo zwlekać z wkłuciem się w skórę człowieka. Zazwyczaj wcześniej szukają dogodnych miejsc: pod pachami, w okolicach pachwin, za małżowinami usznymi, gdyż miejsca te cechuje delikatna i cienka skóra.

### Najlepsze sposoby na zabezpieczenie się przed kleszczami:

- Unikaj miejsc z kleszczami
- Dowiedz się jak usunąć kleszcza
- Poznaj symptomy chorób odkleszczowych
- Używaj repelentów
- Noś odzież chroniącą przed ukąszeniami
- Zaszczep się przeciwko Kleszczowemu Zapaleniu Mózgu

## Jak usunąć kleszcza

Najlepszym i niezawodnym narzędziem do usuwania kleszczy, które znajduje się w prawie każdym domu, jest pinceta.

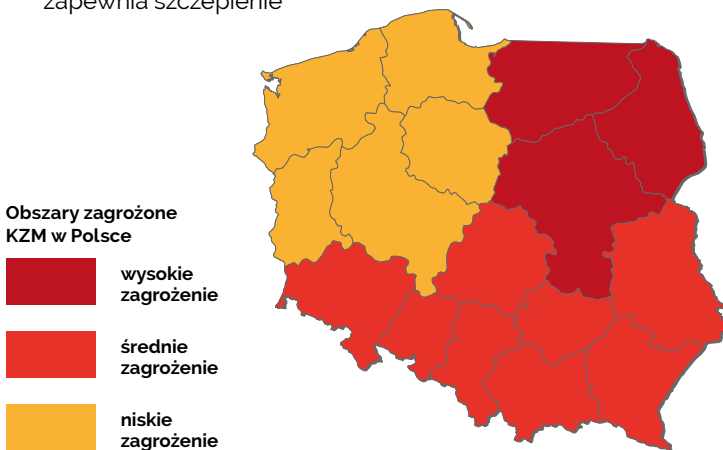
### Usunięcie kleszcza w 5 krokach:

1. Złap kleszcza, jak najbliżej powierzchni skóry.
2. Zdecydowanie i równomiernie wyciągnij go ze skóry. Nie wykonuj ruchów skrętnych, gdyż mogą one spowodować rozerwanie kleszcza. Jeśli do tego dojdzie spróbuj złapać i wyciągnąć to co zostało czystą pincetą. Nie rozdrapuj rany za wszelką cenę, lepiej pozwól jej się zagoić.
3. Po usunięciu pajęczaka dokładnie zdezynfekuj miejsce ukąszenia oraz dłoń, najlepiej jakimś środkiem antyseptycznym lub alkoholem.
4. Pozbądź się kleszcza np. poprzez spltkanie go w toalecie. Wcześniej możesz go zmiażdżyć, ale nie rób tego gołymi palcami.
5. Obserwuj swoje ciało. Jeśli po kilku dniach lub tygodniach od usunięcia kleszcza wystąpi wysypka lub gorączka, skontaktuj się z lekarzem i poinformuj go, że zostałeś wcześniej ukąszony.

**Szybkie usunięcie kleszcza może uchronić przed wieloma chorobami, ale niestety nie gwarantuje ochrony przed KLESZCZOWYM ZAPALENIEM MÓZGU.**

## Kleszczowe Zapalenie Mózgu – fakty i charakterystyka choroby

- Kleszczowe Zapalenie Mózgu (KZM) jest wirusową chorobą zakaźną
- Wirus przenoszony jest przez ukąszenie zarażonego kleszcza
- Na ukąszenia pajęczaków narażone są szczególnie osoby spędzające dużo czasu w naturalnych środowiskach kleszczy, takich jak np. łąki i lasy
- Każdego roku w Europie kilkanaście tysięcy osób ulega zarażeniu wirusem
- Ryzyko zarażenia wzrasta w obszarach endemicznych, tj. takich, w których żyją największe populacje zarażonych kleszczy - w Polsce są to województwa mazowieckie, podlaskie i warmińsko-mazurskie
- Nie ma lekarstwa na KZM, leczenie wymaga hospitalizacji, ma charakter wyłączenie objawowy i może trwać wiele miesięcy
- KZM może nieść poważne następstwa w postaci niedowładów kończyn, depresji, zaniku mięśni, stałych bólów głowy
- Najbardziej skuteczną ochronę przeciw KZM zapewnia szczepienie



## Szczepienie krok po kroku

Szczepienie przeciwko KZM jest wyjątkowo skuteczne i bezpieczne, a powikłania występują bardzo rzadko. Przeciwko chorobie może zaszczepić się prawie każdy, nawet dzieci powyżej 1. roku życia. Do szczepienia kwalifikuje lekarz, po przeprowadzeniu badania. Szczepienie przeciw KZM jest szczepieniem zalecanym, ale nie refundowanym. Koszt jednej szczepionki waha się od 100 do 150 zł.



### **Podstawowy schemat szczepienia przeciwko KZM:**

Stosowany od późnej jesieni do wczesnej wiosny.

- » 1 dawka – dowolny termin
- » 2 dawka – od 1 do 3 miesięcy po pierwszej dawce
- » 3 dawka – w zależności od szczepionki, od 5 do 9 miesięcy lub od 9 do 12 miesięcy po przyjęciu drugiej dawki

### **Przyspieszony schemat szczepienia przeciwko KZM:**

Zalecany w sytuacjach, gdy pilnie potrzebujemy zbudować odporność przeciwko chorobie.

- » 1 dawka – termin dowolny
- » 2 dawka – 7 dni lub 14 dni po pierwszej dawce (w zależności od typu szczepionki)
- » 3 dawka – 21 dni lub 5 do 12 miesięcy po drugiej dawce (w zależności od typu szczepionki)

Dowiedz się więcej o zagrożeniach niesionych przez Kleszczowe Zapalenie Mózgu oraz o profilaktyce chroniącej zdrowie i życie:

**Fundacja Aby żyć**

**ul. Mogilska 40**

**31-546 Kraków**

**kzm@abyzyc.pl**

**www.szczepkleszcz.pl**



**szczepkleszcz**

Patronat honorowy:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**Instytut  
Matki i Dziecka**



Polskie Towarzystwo  
Immunologii Doświadczalnej  
i Klinicznej

Patronat medialny:



Organizator:

