

## Инструкция

Если вы собираетесь в лес оденьтесь соответствующе. Лучше надеть плотную рубашку и заправить в брюки, манжеты рукавов на запястьях плотно прихватите резинкой или тесьмой. Воротник рубашки застегните, а брюки заправьте в сапоги. Нельзя идти в лес в тапочках, юбке и блузке с короткими рукавами.

Хорошо бы воспользоваться репеллентами, которые будут отпугивать клещей и других насекомых. Некоторые из них наносят на одежду, другие на тело. Но детям и беременным женщинам разрешено наносить репелленты только на одежду. Следите, чтобы эти вещества не попали на раны и ссадины, а также на слизистые оболочки. Срок их действия от 2 до 13 часов.

После посещения леса, поездки на дачу обязательно осмотрите себя, детей, собаку, кошку. Не только кожные покровы, складки кожи и волосяную часть головы. Тщательно обследуйте одежду. Делать это надо при хорошем освещении. Если нашли клещей, сожгите их или соберите в банку с керосином, они продаются в хозяйственных магазинах.

Нельзя сбрасывать клещей на землю и давить ногами. Еще опаснее уничтожать клещей руками, с грязных рук вирусы могут попасть на слизистые оболочки глаз, носа, рта.

Если все-таки клещ впился в тело, лучше обратиться за помощью к медикам. Но если нет такой возможности, то извлекайте его очень аккуратно, лучше это делать с помощью пинцета. Постарайтесь вытащить клеща целиком, не оборвав хоботка. Можно также капнуть на клеща растительное масло, он будет легче вытаскиваться. Если все же остался хоботок, попытайтесь извлечь его иголкой, предварительно прокалив ее и остудив.



# 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



Если нет возможности обратиться к врачу, наденьте чистые перчатки и смажьте место укуса подсолнечным маслом. Последнее закупорит отверстие, через которое дышит насекомое, и клещ вылезет сам



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

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора