

## Как защитить себя от укуса клещами!

Наступает сезон отдыха и приятных прогулок на природе и выездов на садово-огороднические участки. Однако зачастую отдыхающие забывают о такой опасности, как клещи. Они являются переносчиками тяжелых инфекционных заболеваний, одним из которых является вирусный клещевой энцефалит.

С целью профилактики укуса клеща, необходимо соблюдать следующие правила:

- для отдыха нужно выбирать открытые, хорошо освещенные солнцем поляны;

- садовые участки весной следует очищать от валежника, высокотравья;

- направляясь в лес, следует использовать одежду спортивного типа или обычного мужского фасона с брюками, желательно светлых тонов, так как заметить клеща на светлой одежде легче;

- одежда заправляется так, чтобы облегчить быстрый осмотр ее и уменьшить возможность проникновения клещей к телу. Воротник, рукава рубашки должны быть плотно застегнуты, рубашка заправлена в брюки;

- волосы рекомендуется прятать под капюшон или косынку; ноги обувают в сапоги или высокие носки, в которые заправляют брюки;

- в течение всего времени пребывания в лесу следует проводить частые поверхностные (каждые 15 минут) самоосмотры и взаимоосмотры, со снятием, выворачиванием и вытряхиванием одежды, а также проверкой швов и складок.

Такие же осмотры желательно проводить систематически и людям, находящимся на садово-огородных участках, расположенных вблизи лесных массивов.

- избегать передвижений по тропам зверей, по старым, заросшим травой и кустарником дорогам, а при движении по ним - особенно тщательно и часто производить осмотры своей одежды;

- при размещении на короткий отдых не садиться и не ложиться на траву, под кусты и т. п.

Обязательно пользоваться подстилкой, лучше - обработанной репеллентом;

- при установке палаток размещать их на полянах; перед тем как войти в палатку, тщательно осмотреть одежду, расчесать волосы;

- при ночевках без палаток лапник и траву для подстилки тщательно вытряхивать и, если возможно, на некоторое время разложить на солнце;

- элементы одежды необходимо обрабатывать репеллентами.

Правильное использование эффективных репеллентов защищает от нападения и присасывания клещей, а следовательно, и от опасности заражения передаваемой ими инфекцией;

- при возвращении из походов оставлять собранные растения вне помещений, одежду снимать, осматривать и развешивать на открытом воздухе на 5-10 часов.