

***Już wkrótce zrobi się na tyle ciepło, że więcej wolnego czasu będziemy mogli spędzać na świeżym powietrzu. Oczywiście taka forma wypoczynku ze wszech miar jest godna pochwały, lecz musimy być świadomi zagrożeń, jakie na nas czekają. Jednym z nich są kleszcze i choroby przez nie przenoszone.***

### ***Co to są kleszcze?***

Kleszcze należą do gromady pajęczaków i podgromady roztoczy. Na świecie żyje **ponad osiemset gatunków** tych zwierząt, zaś w Polsce – 21, z czego tylko kilka jest niebezpiecznych dla człowieka. W naszym kraju **choroby odkleszczowe przenosi najczęściej kleszcz pospolity** (*Ixodes ricinus*), rzadziej – kleszcz tajgowy (*Ixodes persulcatus*). Żyją one przede wszystkim na wilgotnych i ciepłych obszarach porośniętych roślinnością do 1.5 m wysokości, głównie na pograniczu lasów, łąk oraz zarośli nad brzegami rzek i jezior.

W Polsce kleszcze wykazują **dwa szczyty aktywności**: pierwszy – późną wiosną i wczesnym latem (od maja do początku sierpnia), drugi – we wrześniu. Kleszcze, które przenoszą drobnoustroje chorobotwórcze dla człowieka, zarażają się nimi od drobnych gryzoni (nornikowate, myszowate) i wolno żyjących ssaków (m.in. jelenie, wilki i sarny). Za zakażenie człowieka najczęściej odpowiedzialne są tzw. nimfy – jedna z trzech postaci rozwojowych kleszcza. Przenoszą one zakażenie na ludzi za pomocą śliny lub wymiocin, które wprowadzają do naszej krwi w czasie penetracji skóry.

### ***Ochrona przed kleszczami***

Istnieją **dwie podstawowe metody ochrony** przed kleszczami: nieswoiste i swoiste. Do metod nieswoistych zaliczamy te działania, które mają na celu ochronę naszej skóry przed ukąszeniem przez kleszcza. Do metod swoistych zapobiegania należy szczepienie. Niestety, **istnieje szczepienie** przeciwko tylko jednej chorobie przenoszonej przez kleszcze – **odkleszczowemu zapaleniu mózgu**.

### ***Ostłanianie skóry***

Jedną z podstawowych metod ochrony przed tymi roztoczymi jest zabezpieczanie skóry podczas pobytu na terenach, na których spodziewamy się obecności kleszczy. Skórę należy **szczelnie osłonić ubraniem** – powinniśmy mieć długie rękawy, długie spodnie, wysokie skarpety, które naciągamy na nogawki, czapkę z daszkiem albo kapelusz oraz buty z wyższą cholewką. Nasze **ubranie powinno mieć jasny kolor** – nie jest to sposób na odstraszenie kleszcza, lecz dzięki temu łatwiej go zauważymy.

### ***Stosowanie repelentów***

Repelenty to środki odstrasżające niepożądane organizmy, w tym wypadku kleszcze. Główne związki chemiczne, które stosujemy do odstrasżania tych pajęczaków to DEET oraz permetryna. Preparatu zawierającego DEET (dietylotoluamid) rozpyla się na ubranie i odsłoniętą skórę, z wyjątkiem skóry twarzy. Permetryną natomiast należy spryskiwać tylko i wyłącznie ubranie. Poprzez kontakt z tą substancją kleszcze zostają zabite.

### ***Kontrolowanie skóry***

Po każdym powrocie z obszaru, na którym mogą występować kleszcze, powinniśmy **dokładnie obejrzeć całą skórę**. Miejsca, do których najchętniej przyczepiają się te owady to pachy, pachwiny, skóra za małżowinami usznymi, fałdy skórne, ale kleszcze mogą także żerować w innych miejscach.

### ***Ochrona zwierząt domowych***

Należy pamiętać, że nasze zwierzęta domowe, które również mogą być ukąszone przez kleszcze, potrafią zawlec je do mieszkania. Dlatego też powinniśmy regularnie kontrolować ich skórę i mechanicznie usuwać pasożyty.