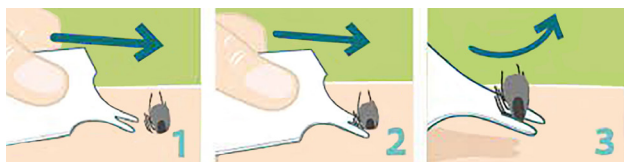


Istruzioni per l'uso della carta rimuovi-zecche e informazioni di base sulle malattie trasmesse dalle zecche

Perché portare con sé una carta rimuovi-zecche?

- Nei Paesi Bassi si verificano ogni anno circa 1,5 milioni di punture di zecca.
- In media, quasi una zecca su tre è infetta dal batterio *Borrelia burgdorferi*, responsabile della malattia di Lyme.
- Circa la metà delle zecche è portatrice di uno o più agenti patogeni.
- Circa una puntura di zecca su venti provoca la malattia di Lyme entro tre mesi.
- Il rischio di infezione dipende, tra l'altro, dal fatto che la zecca sia infetta, da quanto tempo rimanga attaccata alla pelle e dal fatto che venga rimossa rapidamente e nel modo corretto, senza irritarla né schiacciarne il corpo.
- C'è però un'eccezione: le zecche infette dal virus TBE/FSME trasmettono il virus immediatamente, al momento della puntura.



Istruzioni per l'uso della carta rimuovi-zecche

Questa carta rimuovi-zecche entra facilmente in una borsa, nel portafoglio o nella custodia del telefono. Tenetela sempre a portata di mano.

1. Fate scorrere l'intaglio della carta sotto la zecca.
2. Fate scorrere lentamente la carta con un movimento fluido.
3. Rimuovete la zecca insieme alla carta.
4. Se la zecca si trova in un punto difficile da raggiungere, chiedete aiuto per rimuoverla.
5. Non schiacciate mai il corpo della zecca, perché aumenta il rischio di infezione.
6. Non utilizzate prodotti che possano irritare la zecca prima o durante la rimozione.
7. Disinfettate il punto della puntura e, eventualmente in seguito, la carta con alcol al 70% o superiore oppure iodio.
8. Annotate la data e il punto della puntura. Queste informazioni potrebbero essere utili se in seguito dovessero comparire sintomi.
9. Registrate inoltre la puntura di zecca al proprio medico di famiglia, perché venga inserito nel fascicolo, e su tekenradar.nl oppure, per il Belgio, su tekenet.sciensano.be.
10. Scattate una foto del punto della puntura per poter osservare eventuali cambiamenti nei giorni o nelle settimane successive.

11. Per 6 mesi prestate attenzione a sintomi come una macchia o un anello sulla pelle che si allarga (*eritema migrante, EM*), sintomi simil-influenzali o altri disturbi.
12. Dopo la rimozione della zecca, il punto della puntura può apparire leggermente irritato. È del tutto normale.
13. La zecca rimossa può essere messa nel sacchettino richiudibile fornito oppure avvolta in un pezzetto di nastro adesivo e gettata nella spazzatura.
14. Sul nostro sito web trovate maggiori informazioni sull'analisi delle zecche e sui vantaggi e gli svantaggi dell'uso preventivo degli antibiotici dopo una puntura di zecca.

Prevenire una puntura di zecca

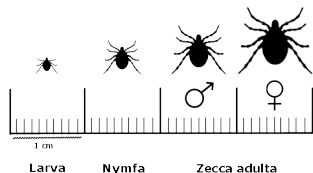
Prevenire una puntura di zecca è il modo migliore per evitare una malattia trasmessa da zecche. Per prevenire una puntura di zecca, seguite questi consigli:

- In natura rimanete il più possibile sui sentieri ed evitate la vegetazione fitta.
- Indossate il più possibile indumenti che coprano la pelle: scarpe chiuse, pantaloni infilati nei calzini, camicia o maglia a maniche lunghe, ecc. Esistono indumenti speciali impregnati che offrono una protezione aggiuntiva contro le zecche.
- Sugli indumenti chiari le zecche sono spesso più facili da vedere.
- Utilizzate un repellente contenente DEET, IR3535, picaridina oppure olio di eucalipto limone (citriodolo). Questi prodotti non uccidono le zecche, ma le tengono lontane.
- Per i bambini, un cappellino può offrire una protezione aggiuntiva.
- Dopo una passeggiata nella natura o dopo aver lavorato in giardino, controllate subito attentamente pelle e indumenti per verificare la presenza di zecche.
- Le zecche preferiscono punti caldi e umidi, come il retro delle ginocchia, le ascelle, l'inguine, dietro le orecchie e la nuca/attaccatura dei capelli. Prestate particolare attenzione a queste zone.
- Mettete gli indumenti nell'asciugatrice per mezz'ora alla temperatura più alta. Le zecche possono sopravvivere in lavatrice a temperature inferiori a 60°C.
- Controllate anche gli animali domestici per verificare la presenza di zecche prima che entrino in casa.



Zecche

Le zecche sono piccoli aracnidi che si nutrono del sangue di persone e animali. Si trovano nei boschi, nelle dune e nelle aree rurali, ma anche nei parchi e nei giardini. Le ninfe, grandi appena 1–2 mm, rappresentano un rischio particolare perché sono molto piccole e passano facilmente inosservate.



Le zecche si trovano soprattutto vicino al suolo, tra l'erba alta, la vegetazione bassa e il fogliame. Sono attive quasi tutto l'anno, soprattutto quando la temperatura supera i 5 °C e l'ambiente è umido.

La malattia di Lyme

Le zecche possono trasmettere batteri, virus e parassiti capaci di provocare diverse malattie. La più conosciuta è la malattia di Lyme. Prima si inizia il trattamento con gli antibiotici, maggiori sono le probabilità di una completa guarigione. Ritardare il trattamento aumenta il rischio di complicanze e di sintomi persistenti. Purtroppo non esiste alcun test che permetta di confermare, subito dopo una puntura di zecca, se si è verificata un'infezione. Per questo motivo, per 6 mesi, prestate attenzione all'eventuale comparsa di sintomi e, se si presentano, rivolgetevi il prima possibile al vostro medico di famiglia.

Eritema migrante (EM)

- Una macchia o un anello sulla pelle che si allarga progressivamente entro 3 o 4 mesi dopo una puntura di zecca è un segno caratteristico della malattia di Lyme. In questo caso è necessario iniziare immediatamente il trattamento con antibiotici; non è necessario eseguire alcun test.



- Nelle persone con la pelle chiara, l'eritema migrante è generalmente rosso o rosa. Nelle persone con la pelle scura può apparire bluastro o violaceo, simile a un livido.
- L'eritema migrante può scomparire spontaneamente, ma questo non significa che l'infezione sia scomparsa.

- L'eritema migrante non compare in tutte le persone con la malattia di Lyme. Inoltre non sempre viene riconosciuto, ad esempio perché ha una forma atipica, è poco visibile oppure si trova in una zona difficile da osservare. Per questo motivo, prestate attenzione anche ad altri possibili sintomi.

Altri sintomi della malattia di Lyme

- La malattia di Lyme può causare anche altri sintomi, che possono comparire gradualmente nel corso di settimane, mesi o persino anni.
- Se il batterio si diffonde nell'organismo, può interessare anche il sistema nervoso (neuroborreliosi).
- Tra i possibili sintomi vi sono febbre, mal di testa, nausea, rigidità del collo, dolori muscolari e articolari, dolori ai nervi e stanchezza. Sul nostro sito web trovate un elenco completo dei sintomi.
- Tra il 10 % e il 20 % delle persone con malattia di Lyme sviluppa sintomi persistenti o ricorrenti. Il rischio è maggiore se il trattamento con antibiotici viene iniziato troppo tardi, se la dose è insufficiente o se la durata del trattamento è troppo breve.

Altre malattie trasmesse dalle zecche

I sintomi simil-influenzali dopo una puntura di zecca possono indicare non solo la malattia di Lyme, ma anche altre malattie trasmesse dalle zecche.

Una di queste è l'encefalite da zecche (TBE/FSME). Il virus viene trasmesso immediatamente dopo la puntura di una zecca infetta. Nei Paesi Bassi è ancora una malattia rara, ma il numero dei casi è in aumento. La TBE/FSME può causare una grave infiammazione del cervello (encefalite) e, in rari casi, può essere mortale (1–2%). Non esiste una terapia specifica contro questo virus, ma è disponibile un vaccino efficace. La vaccinazione può essere consigliabile se vivete o lavorate in una zona a rischio oppure se prevedete di viaggiare in una regione dove la TBE/FSME è più diffusa. Maggiori informazioni sono disponibili su ggdreisvaccinaties.nl e sul [nostro sito web](#).

Molte altre informazioni sul nostro sito web

Su www.tekenbeetziekten.nl, oppure scansionando il codice QR qui sotto, trovate informazioni pratiche e dettagliate sulle zecche e sulle malattie trasmesse dalle zecche: dalla prevenzione al trattamento. Sul sito web trovate anche un [modulo di contatto](#) attraverso il quale potete inviarci qualsiasi domanda.

Queste istruzioni sono disponibili anche in arabo, francese, frisone, inglese, italiano, neerlandese, polacco, portoghese, russo, spagnolo, tedesco, turco e ucraino.

