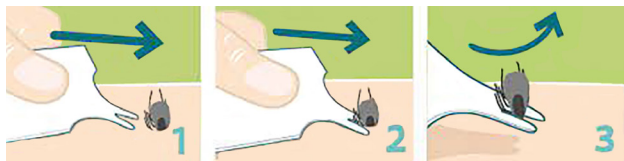


Instrukcja używania karty do usuwania kleszczy i podstawowe informacje o chorobach odkleszczowych

Dlaczego warto mieć kartę do usuwania kleszczy?

- W Holandii dochodzi każdego roku do około 1,5 miliona ukąszeń przez kleszcze.
 - Średnio co trzeci kleszcz jest zakażony bakterią *Borrelia burgdorferi*, wywołującą boreliozę.
 - Około połowa wszystkich kleszczy przenosi jeden lub więcej chorobotwórczych drobnoustrojów.
 - Około jedno na 20 ukąszeń prowadzi w ciągu trzech miesięcy do rozwoju boreliozy.
 - Ryzyko zakażenia zależy między innymi od tego, czy kleszcz jest zakażony, jak długo pozostawał w skórze oraz czy został usunięty szybko i prawidłowo, bez podrażniania i zgniatania jego ciała.
 - Wyjątek stanowią kleszcze zakażone wirusem TBE/FSME – wirus przenoszony jest natychmiast, już w chwili ukąszenia.
10. Zrób zdjęcie miejsca ukąszenia. Dzięki temu łatwiej zauważysz ewentualne zmiany w kolejnych dniach lub tygodniach.
 11. Przez 6 miesięcy zwracaj uwagę na objawy, takie jak powiększająca się plama lub pierścień (EM), objawy grypopodobne lub inne dolegliwości.
 12. Po usunięciu kleszcza skóra może być lekko podrażniona. Jest to całkowicie normalne.
 13. Usuniętego kleszcza można zachować w dołączonym woreczku lub wyrzucić, owijając go taśmą klejącą.
 14. Na naszej stronie internetowej znajdziesz więcej informacji o badaniu kleszczy oraz o zaletach i wadach profilaktycznego stosowania antybiotyków po ukąszeniu kleszcza.



Jak używać karty do usuwania kleszczy

Kartę do usuwania kleszczy możesz łatwo nosić przy sobie – w portfelu, etui na telefon lub w torebce. Dzięki temu zawsze będziesz mieć ją pod ręką, gdy będzie potrzebna.

1. Wsuń nacięcie karty pod kleszcza.
 2. Przesuwaj kartę powoli i płynnym ruchem.
 3. Usuń kleszcza razem z kartą.
 4. Jeśli kleszcz znajduje się w trudno dostępnym miejscu, poproś kogoś o pomoc.
 5. Nigdy nie ściskaj ciała kleszcza, ponieważ zwiększa to ryzyko zakażenia.
 6. Przed usunięciem kleszcza ani w jego trakcie nie stosuj żadnych środków, które mogłyby go podrażnić.
 7. Zdezynfekuj miejsce ukąszenia oraz – w razie potrzeby – kartę alkoholem (co najmniej 70%) lub jodyną.
 8. Zanotuj datę i miejsce ukąszenia. Informacje te mogą okazać się bardzo pomocne, jeśli później pojawią się objawy.
 9. Poinformuj lekarza rodzinnego o ukąszeniu, aby zostało ono odnotowane w dokumentacji medycznej. Zgłoś je również na stronie tekenradar.nl (w Belgii: tekenet.sciensano.be).
- Staraj się poruszać wyznaczonymi ścieżkami i unikaj wysokiej trawy oraz gęstych zarośli.
 - Noś odzież zakrywającą jak największą część ciała: pełne buty, długie rękawy oraz długie spodnie z nogawkami wsuniętymi w skarpety. Dostępna jest również specjalna odzież chroniąca przed kleszczami.
 - Na jasnych ubraniach kleszcze są łatwiejsze do zauważenia.
 - Stosuj repelenty zawierające DEET, IR3535, pikarydynę lub olejek z eukaliptusa cytrynowego (citriodiol).
 - Dzieci mogą dodatkowo nosić czapkę.
 - Po spacerze lub pracy w ogrodzie dokładnie sprawdź skórę i ubranie.
 - Kleszcze najczęściej wybierają ciepłe i wilgotne miejsca, takie jak zgięcia kolan, pachy, pachwiny, okolice za uszami i linię włosów.
 - Wsusz ubrania przez około 30 minut w suszarce bębnowej ustawionej na najwyższą temperaturę. Kleszcze mogą przeżyć pranie w temperaturze niższej niż 60°C.
 - Sprawdź również zwierzęta domowe, zanim wejdą do domu.

Jak zapobiegać ukąszeniom kleszczy

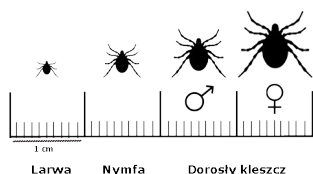
Najlepszym sposobem, aby uniknąć chorób odkleszczowych, jest zapobieganie ukąszeniom kleszczy. Poniższe wskazówki pomogą zmniejszyć ryzyko:



Kleszcze

Kleszcze to małe pajęczaki żywiące się krwią ludzi i zwierząt. Występują w lasach, na wydmach i terenach wiejskich, ale również w parkach i ogrodach.

Sz szczególnie nimfy (1–2 mm) są trudne do zauważenia ze względu na swoje niewielkie rozmiary.



Kleszcze najczęściej przebywają nisko przy ziemi – w wysokiej trawie, niskich krzewach i ściółce leśnej. Są aktywne niemal przez cały rok, zwłaszcza gdy temperatura przekracza 5°C, a powietrze jest wilgotne.

Borelioza (choroba z Lyme)

Kleszcze mogą przenosić bakterie, wirusy i pasożyty wywołujące choroby. Najbardziej znaną chorobą odkleszczową jest borelioza.

Im wcześniej rozpocznie się leczenie antybiotykami, tym większa szansa na pełne wyzdrowienie. Opóźnienie leczenia zwiększa ryzyko powikłań i długotrwałych dolegliwości.

Niestety, nie istnieje test, który bezpośrednio po ukąszeniu kleszcza potwierdzi zakażenie. Dlatego przez 6 miesięcy zwracaj uwagę na możliwe objawy i w razie ich wystąpienia jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Rumień wędrujący (*Erythema migrans*, EM)

- Powiększająca się plama lub pierścień pojawiające się w ciągu 3–4 miesięcy po ukąszeniu kleszcza są wyraźnym objawem boreliozy. W takim przypadku należy natychmiast rozpocząć leczenie antybiotykami – wykonanie badania nie jest konieczne.



- Na jasnej skórze rumień wędrujący jest zwykle czerwony lub różowy. Na ciemniejszej skórze może mieć odcień niebieskawy lub fioletowy i przypominać siniak.
- Rumień może zniknąć samoistnie, ale nie oznacza to, że zakażenie ustąpiło.

- Rumień wędrujący nie występuje u każdego chorego na boreliozę. Nie zawsze też zostaje rozpoznany, na przykład gdy ma nietypowy kształt, jest słabo widoczny lub znajduje się w trudno dostępnym miejscu. Dlatego zwracaj uwagę również na inne możliwe objawy.

Inne objawy boreliozy

- Objawy boreliozy mogą pojawić się stopniowo – po kilku tygodniach, miesiącach, a nawet latach.
- Do możliwych objawów należą między innymi: gorączka, bóle głowy, nudności, sztywność karku, bóle mięśni i stawów, bóle nerwów oraz zmęczenie. Jeśli bakteria rozprzestrzeni się w organizmie, może również zaatakować układ nerwowy (neuroborelioza).

Średnio 10–20% osób z boreliozą doświadcza długotrwałych lub nawracających dolegliwości. Ryzyko jest większe, jeśli leczenie rozpoczęto zbyt późno, zastosowano zbyt małą dawkę antybiotyków lub terapia trwała zbyt krótko.

Inne choroby odkleszczowe

Objawy przypominające grypę po ukąszeniu kleszcza mogą wskazywać nie tylko na boreliozę, ale również na inne choroby odkleszczowe. Jedną z nich jest kleszczowe zapalenie mózgu (TBE/FSME). Wirus przenoszony jest natychmiast po ukąszeniu przez zakażonego kleszcza. W Holandii choroba ta nadal występuje rzadko, ale liczba przypadków stopniowo rośnie.

TBE/FSME może prowadzić do ciężkiego zapalenia mózgu (encephalitis) i w rzadkich przypadkach być śmiertelne (1–2%).

Nie istnieje leczenie przyczynowe, ale dostępna jest skuteczna szczepionka. Warto rozważyć szczepienie, jeśli mieszkasz lub pracujesz na obszarze podwyższonego ryzyka albo planujesz podróż do regionu, w którym TBE/FSME występuje częściej. Więcej informacji znajdziesz na stronie ggdreisvaccinaties.nl oraz na naszej [stronie internetowej](#).

Więcej informacji

Na stronie www.tekenbeetziekten.nl znajdziesz wiele praktycznych informacji na temat kleszczy, zapobiegania ukąszeniom, chorób odkleszczowych oraz możliwości leczenia.

Możesz również skorzystać z [formularza kontaktowego](#), aby zadać nam pytania.

Niniejsza instrukcja dostępna jest także w języku niderlandzkim, angielskim, francuskim, niemieckim, arabskim, włoskim, portugalskim, rosyjskim, hiszpańskim, tureckim, ukraińskim oraz fryzyjskim.

