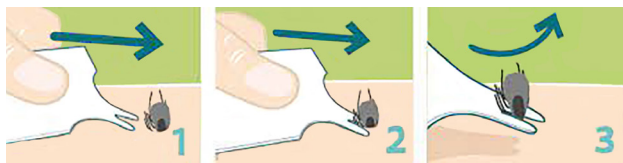


Інструкція з використання картки для видалення кліщів

Навіщо потрібна картка для видалення кліщів?

- У Нідерландах щороку реєструється приблизно 1,5 мільйона укусів кліщів.
- У середньому майже кожен третій кліщ заражений бактерією *Borrelia burgdorferi*, що спричиняє хворобу Лайма.
- Близько половини всіх кліщів переносять одного або кількох збудників хвороб.
- Приблизно один із 20 укусів кліща протягом трьох місяців призводить до розвитку хвороби Лайма.
- Ризик залежить від того, чи був кліщ заражений, як довго він перебував у шкірі та чи вдалося видалити його, не подразнюючи й не стискаючи тіло кліща. Тому дуже важливо видалити кліща якомога швидше та правильно.
- Однак це не стосується кліщів, заражених вірусом кліщового енцефаліту (TBE/FSME): цей вірус передається одразу під час укусу.



Використання картки для видалення кліщів

Цю картку легко носити із собою: у сумці, чохлі для телефону або гаманці. Тому завжди тримайте її під рукою.

1. Підсуньте виріз картки під кліща.
2. Спокійним ковзним рухом просуньте картку вперед.
3. Зніміть картку зі шкіри разом із кліщем.
4. Якщо кліщ знаходиться у важкодоступному місці, попросіть когось допомогти вам його видалити.
5. Важливо не стискати тіло кліща: це збільшує ризик зараження.
6. Не використовуйте до або під час видалення спеціальні засоби, які можуть подразнити кліща й тим самим підвищити ризик зараження.
7. Продезинфікуйте місце укусу, а за потреби пізніше також картку спиртом міцністю не менше 70 % або йодом.
8. Запишіть дату та місце укусу — це корисно, якщо пізніше проявиться інфекція.
9. Повідомте про укусу кліща своєму сімейному лікарю, щоб ця інформація була внесена до вашої медичної картки. Також зареєструйте укусу на сайті tekenradar.nl або, якщо ви живете в Бельгії, на tekenet.sciensano.be.
10. Зробіть фото місця укусу, щоб пізніше перевірити, чи з'явилися помітні зміни.
11. Протягом 6 місяців уважно стежте за симптомами, такими як пляма або кільце на шкірі, що збільшується (ЕМ), грипозні симптоми або інші ознаки захворювання.

12. Після видалення кліща місце укусу може виглядати дещо подразненим. Це не є причиною для занепокоєння.
13. Видаленого кліща можна покласти у доданий пакетик із застіркою або загорнути в клейку стрічку й викинути у смітник.
14. На нашому вебсайті ви можете прочитати більше про тестування кліща на збудників хвороб, а також про переваги й недоліки прийому антибіотиків одразу після укусу.

Як запобігти укусу кліща

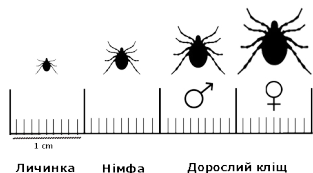
Запобігання укусу кліща — найкращий спосіб уникнути хвороб, що передаються кліщами. Дотримуйтеся таких заходів:

- На природі якомога більше тримайтеся стежок і уникайте високої трави та чагарників.
- Носіть одяг, який максимально закриває шкіру: закриті взуття, штани, заправлені в шкарпетки, сорочку з довгими рукавами тощо. Існує також спеціальний одяг, оброблений засобом проти кліщів, який забезпечує додатковий захист.
- На світлому одязі кліщів часто легше помітити.
- Можна використовувати спрей для одягу та шкіри, що містить DEET, IR3535, пікардин або олію лимонного евкаліпта (цитродіол). Ці засоби не вбивають кліщів, але відлякують їх.
- Для дітей додатковий захист може забезпечити кепка.
- Одразу після прогулянки на природі або роботи в саду ретельно перевіряйте шкіру й одяг на наявність кліщів.
- Кліщі віддають перевагу теплим і вологим місцям, таким як підколінні ямки, пахви, пах, за вухами та вздовж лінії росту волосся. Особливо уважно перевіряйте саме ці ділянки.
- Покладіть одяг у сушильну машину на пів години, увімкнувши найвищий температурний режим. Кліщі можуть вижити під час прання при температурі нижче 60 °C.
- Також перевіряйте домашніх тварин на наявність кліщів перед тим, як вони зайдуть до дому.



Кліщі

Кліщ — це маленька павукоподібна істота, яка кусає людину або тварину, щоб живитися кров'ю. Кліщі трапляються всюди в природі: не лише в лісах, дюнах і сільській місцевості, а й у парках та садах.



Особливо небезпечними є кліщі на стадії німфи (1–2 мм), адже їх дуже багато і їх легко не помітити. Вони переважно перебувають близько до землі, наприклад серед низьких чагарників або на кінчиках травинок. Кліщі активні майже цілий рік, особливо за температури понад 5 °C і у відносно вологих умовах.

Хвороба Лайма

Кліщ на будь-якій стадії розвитку під час укусу може передати різні бактерії, віруси й паразитів, які можуть спричинити захворювання. Найвідоміша хвороба, що передається кліщами, — хвороба Лайма. Якщо у вас діагностовано хворобу Лайма, діє просте правило: що довше відкладається лікування антибіотиками, то вищий ризик того, що хвороба перебігатиме важче, набуде хронічного характеру та гірше піддаватиметься лікуванню.

На жаль, не існує тестів, які одразу після укусу можуть показати, чи заразилися ви хворобою, що передається кліщами.

Тому протягом 6 місяців уважно стежте за можливими симптомами та, якщо вони з'являться, негайно зверніться до сімейного лікаря.

Еритема мігруюча (ЕМ)

• Пляма або кільце на шкірі, що поступово збільшується і з'являється протягом 3–4 місяців після укусу кліща (ЕМ), є характерною ознакою хвороби Лайма. У такому разі потрібно негайно почати лікування антибіотиками; тестування не потрібне і лише марнує час. На світлій шкірі ЕМ зазвичай має червоний або рожевий колір, а на темній може виглядати синюватою чи фіолетовою, нагадуючи забій.



• ЕМ може зникнути самостійно без лікування, але це не означає, що хвороба минула.

• ЕМ виникає не у всіх людей із хворобою Лайма. Крім того, її не завжди розпізнають або помічають, наприклад, через нетипову форму, дуже світлий колір або розташування в місці, яке важко побачити. Тому завжди будьте уважні й до інших симптомів.

Інші симптоми хвороби Лайма

- Хвороба Лайма може спричиняти багато інших симптомів, які нерідко розвиваються поступово протягом тижнів, місяців або навіть років. Якщо бактерія поширюється по організму, вона може уражати й нервову систему (нейробореліоз).
- Можливі й інші симптоми: грипоподібні симптоми, головний біль, нудота, біль у шиї та скутість шиї, біль у м'язах і суглобах, біль, що поширюється вздовж нервів, та багато іншого. Відвідайте наш вебсайт для повного переліку симптомів.

У середньому 10–20 % людей із хворобою Лайма мають тривалі або постійні скарги й обмеження, або після періоду поліпшення помічають, що хвороба повертається з тими самими чи новими скаргами. Ризик цього зростає, якщо лікування антибіотиками було розпочато надто пізно, призначена доза була недостатньою або курс лікування був надто коротким.

Інші хвороби, що передаються кліщами

Грипоподібні симптоми після укусу кліща можуть вказувати на хворобу Лайма, але також на інші хвороби, що передаються кліщами, наприклад кліщовий енцефаліт (TBE/FSME). Зверніться з такими симптомами до сімейного лікаря.

TBE/FSME — це вірус, який передається безпосередньо під час укусу зараженого кліща. У Нідерландах цей вірус з'явився відносно недавно. Поки що він трапляється дуже рідко, але поступово поширюється. Він може, зокрема, спричинити запалення мозку (енцефаліт) із серйозними наслідками аж до смерті (1–2 %).

Специфічного лікування цього вірусу не існує. Проте існує вакцина, яку можна зробити, якщо ви живете або працюєте в зоні ризику в Нідерландах чи подорожуєте до країни або регіону, де цей вірус поширений.

Більше інформації на нашому вебсайті

На вебсайті www.tekenbeetziekten.nl ви знайдете докладну інформацію про всі аспекти кліщів і хвороб, що передаються кліщами, — від профілактики до лікування. Там також є контактна форма, через яку ви можете поставити всі свої запитання.

Ця інструкція також доступна іншими мовами. Актуальний перелік мов і самі інструкції можна знайти за адресою: <https://www.tekenbeetziekten.nl/webwinkel/tekenverwijderaars-en-andere-hulpjes/tekenkaart/>

