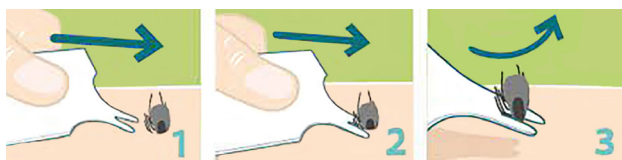


Инструкция по использованию карты для удаления клещей и общая информация о заболеваниях, передаваемых клещами

Зачем нужна карта для удаления клещей?

- В Нидерландах ежегодно происходит около 1,5 миллиона укусов клещей.
- В среднем почти каждый третий клещ заражён бактерией *Borrelia burgdorferi*, вызывающей болезнь Лайма.
- Около половины всех клещей являются переносчиками одного или нескольких возбудителей заболеваний.
- Примерно один из 20 укусов клеща в течение трёх месяцев приводит к развитию болезни Лайма.
- Риск заражения зависит от того, был ли клещ инфицирован, как долго он находился в коже и удалось ли удалить его, не раздражая и не сдавливая его тело.
- Однако это не относится к клещам, заражённым вирусом клещевого энцефалита (TBE/FSME): этот вирус передаётся сразу при укусе.



Использование карты для удаления клещей

Эту карту легко носить с собой: в сумке, чехле для телефона или кошельке. Поэтому всегда держите её под рукой!

1. Подведите выемку карты под клеща.
2. Плавным, спокойным движением продвиньте карту вперёд.
3. Снимите карту с кожи вместе с клещом.
4. Если клещ находится в труднодоступном месте, попросите кого-нибудь помочь вам его удалить.
5. Важно не сдавливать тело клеща: это повышает риск заражения.
6. До или во время удаления не используйте специальные средства, которые могут раздражать клеща и тем самым увеличивать риск заражения.
7. Продезинфицируйте место укуса и, при необходимости, позже обработайте карту спиртом крепостью не менее 70 % или йодом.
8. Запишите дату и место укуса; это может быть полезно, если позже проявится инфекция.
9. Сообщите об укусе клеща своему врачу, чтобы эта информация была внесена в вашу медицинскую карту, а также зарегистрируйте укус на сайте tekenradar.nl или, если вы живёте в Бельгии, на tekennet.sciensano.be.
10. Сделайте фотографию места укуса, чтобы позже можно было проверить, появились ли заметные изменения.
11. В течение шести месяцев следите за возможными симптомами, такими как увеличивающееся пятно или кольцо на коже (ЕМ), гриппоподобные симптомы или другие признаки заболевания.

12. После удаления клеща место укуса может быть слегка раздражённым. Это не повод для беспокойства.
13. Удалённого клеща можно положить в прилагаемый пакетик с застёжкой или выбросить в мусор, приклеив его к кусочку липкой ленты.
14. На нашем сайте вы можете узнать больше о тестировании клеща на возбудителей заболеваний, а также о преимуществах и недостатках приёма антибиотиков сразу после укуса.

Как предотвратить укус клеща

Предотвращение укуса клеща — лучший способ защитить себя от заболеваний, передаваемых клещами. Соблюдайте следующие меры предосторожности:

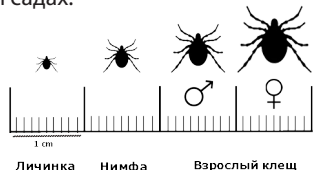
- На природе по возможности оставайтесь на тропинках и избегайте высокой травы и кустарников.
- Носите одежду, максимально закрывающую кожу: закрытую обувь, брюки, заправленные в носки, рубашку с длинными рукавами и т. д. Существует также специальная одежда, обработанная средством против клещей, которая обеспечивает дополнительную защиту.
- На светлой одежде клещей обычно легче заметить.
- Можно использовать спрей для одежды и кожи, содержащий DEET, IR3535, пикаридин или масло лимонного эвкалипта (цитриодиол). Эти средства не убивают клещей, а отпугивают их.
- Для детей дополнительную защиту может обеспечить кепка.
- Сразу после прогулки на природе или работы в саду тщательно проверьте кожу и одежду на наличие клещей.
- Клещи предпочитают тёплые и влажные участки тела, например подколенные ямки, подмышки, пах, область за ушами и линию роста волос. Особенно внимательно осматривайте эти места.
- Положите одежду на полчаса в сушильную машину, установив самую высокую температуру. Клещи могут выжить после стирки при температуре ниже 60 °C.
- Также проверяйте домашних животных на наличие клещей перед тем, как они войдут в дом.





Клещи

Клещ — это небольшое паукообразное, которое питается кровью человека и животных. Клещи встречаются повсюду в природе: не только в лесах, дюнах и сельской местности, но и в парках и садах.



Наибольшую опасность для человека представляют клещи на стадии нимфы размером всего 1–2 мм: их очень много, и их легко не заметить. Они чаще всего находятся близко к земле, например в низком кустарнике или на кончиках травинки. Клещи активны почти круглый год, особенно при температуре выше 5 °C и высокой влажности.

Болезнь Лайма

Клещ на любой стадии развития может при укусе передавать различные бактерии, вирусы и паразитов, способных вызывать заболевания. Самая известная болезнь, передаваемая клещами, — болезнь Лайма. При болезни Лайма действует важное правило: чем позже начинается лечение антибиотиками, тем выше риск того, что заболевание станет более тяжёлым, перейдёт в хроническую форму и будет хуже поддаваться лечению.

К сожалению, не существует тестов, которые сразу после укуса могут показать, заразились ли вы каким-либо заболеванием, передаваемым клещами. Поэтому в течение шести месяцев внимательно следите за возможными симптомами и при их появлении сразу обращайтесь к врачу.

Мигрирующая эритема (ЕМ)

Постепенно увеличивающееся пятно или кольцо на коже, появившееся в течение 3–4 месяцев после укуса клеща (ЕМ), является явным признаком болезни Лайма. В этом случае необходимо немедленно начать лечение антибиотиками. Дополнительное тестирование не требуется и лишь приводит к потере времени. На светлой коже ЕМ обычно выглядит красным или розовым, а на тёмной коже может иметь синеватый или фиолетовый оттенок и напоминать синяк.



ЕМ может исчезнуть самостоятельно без лечения, но это не означает, что болезнь прошла.

ЕМ возникает далеко не у всех людей с болезнью Лайма и не всегда распознаётся или замечается, например из-за нетипичной формы, очень светлой окраски или расположения в труднодоступном месте. Поэтому всегда обращайте внимание и на другие симптомы.

Другие симптомы болезни Лайма

- Болезнь Лайма может вызывать множество других симптомов, которые нередко развиваются постепенно в течение недель, месяцев или даже лет. Если бактерия распространяется по организму, она может поражать и нервную систему (нейроборрелиоз).
- К возможным симптомам относятся: гриппоподобные симптомы, головная боль, тошнота, боль и скованность в шее, мышечные и суставные боли, иррадирующая нервная боль и многие другие проявления. Полный перечень симптомов вы найдёте на нашем сайте.

В среднем у 10–20 % людей, перенёсших болезнь Лайма, сохраняются длительные или постоянные симптомы и ограничения либо после периода улучшения заболевание возвращается с прежними или новыми симптомами. Риск выше, если лечение антибиотиками начато слишком поздно, назначена слишком низкая дозировка или курс лечения был слишком коротким.

Другие болезни, передаваемые клещами

Гриппоподобные симптомы после укуса клеща могут указывать не только на болезнь Лайма, но и на другие болезни, передаваемые клещами, например клещевой энцефалит (TBE/FSME). В таком случае обязательно обратитесь к врачу.

TBE/FSME — это вирусное заболевание, возбудитель которого передаётся сразу при укусе заражённого клеща. В Нидерландах этот вирус появился сравнительно недавно и пока встречается очень редко, однако число случаев постепенно растёт. Он может вызывать, в частности, воспаление головного мозга (энцефалит) с тяжёлыми последствиями, иногда даже со смертельным исходом (1–2 %).

Специфического лечения против этого вируса не существует. Однако существует вакцина, которую стоит рассмотреть, если вы живёте или работаете в зоне риска в Нидерландах либо собираетесь посетить страну или регион, где этот вирус широко распространён. Дополнительную информацию можно найти на сайте gddreisvaccinaties.nl и на сайте [Stichting Tekenbeetziekten](https://stichtingtekenbeetziekten.nl).

Больше информации на нашем сайте

На сайте www.tekenbeetziekten.nl вы найдёте подробную информацию обо всех аспектах, связанных с клещами и заболеваниями, передаваемыми клещами, — от профилактики до лечения. Там же вы можете воспользоваться контактной формой, чтобы задать нам вопрос.

Эта инструкция также доступна на других языках. Актуальный список языковых версий и сами инструкции вы найдёте по адресу: <https://www.tekenbeetziekten.nl/webwinkel/tekenverwijderaars-en-andere-hulpjes/tekenkaart/>

