**Як уберегтися від укусів кліщів?**

1. Оберіть відповідне вбрання: найбільш безпечним буде одяг з довгими рукавами, світлого кольору, який прилягає до тіла.

2. Для захисту використовуйте репелент (акарицид) – спеціальний засіб, що відлякує кліщів. Він може бути у вигляді аерозолю, мазі тощо. Дотримуйтесь інструкції з використання засобу. Обов’язково зверніть увагу на тривалість його дії та не забувайте використовувати повторно.

3. На прогулянці тримайтесь ближче до центру стежки та не заходьте у траву обабіч: саме там кліщів найбільше.

4. Увага: коли кліщ чіпляється до вашого одягу , то залишається нерухомим, аж доки ви не припините активно рухатись, сядете чи ляжете. Саме тоді нападник починає активно шукати місце прикріплення до тіла.

5.Огляньте себе або своїх близьких. Відчути укус кліща неможливо: комаха виділяє анастатичну речовину, що знеболює укус. Потрібен ретельний огляд, оскільки нападником може бути і так звана німфа - молодий дуже маленький кліщ, який не має забарвлення.

6.Одразу після повернення додому слід почистити або випрати, а потім випрасувати (обробити гарячим паром) одяг. Просте витрушування не допоможе позбутися кліща.

**Що робити, коли все ж виявили кліща?**

1. Зверніться до лікаря, він допоможе витягти кліща і проконсультує щодо подальших дій.

2.Якщо поблизу немає лікаря, видаліть кліща самостійно. Для цього можна використовувати спеціальній пристрій для видалення кліщів, що продається у ветеринарних аптеках . Треба притиснути його до шкіри, підсунути під кліща, акуратно розхитати кровопивцю з боку в бік (адже хоботок надійно «зацементовано» в ранці слиною тварини), а тоді повільно викрутити нападника (крутити можна у будь-який зручний для вас бік).

3. Якщо нема пристрою, зробіть це пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, або пінцетом чи петлею з нитки. Витягайте кліща поволі — без ривків!

4. Важливо видалити кліща разом із хоботком. Якщо ж він відірвався, видаліть рештки стерильною голкою.

5. Після видалення кліща ранку потрібно змастити антисептиком, а руки вимити з милом.

**Що робити далі**

Протягом трьох тижнів спостерігайте за своїм станом: щоденно вимірюйте температуру тіла, а в разі її підвищення чи почервоніння на шкірі, яке продовжує збільшуватися, — негайно зверніться до лікаря.