**ПАМЯТКА**

**Как защититься от клещей**

Обязательно проходить вакцинацию (от клещевого энцефалита).

Надевать на прогулку в лес или парк светлую однотонную одежду, максимально закрывающую руки и ноги, а также обувь, полностью закрывающую ступни.

Пользоваться средствами, отпугивающими клещей (репеллентами).

Избегать контакта с травой и кустарниками, ходить по широким тропинкам.

На прогулке осматривать одежду каждые 20–30 минут. После возвращения домой тщательно проверить все тело, включая волосистую часть головы и естественные складки (пах, подмышки, пупок, за ушами).

Не допускать чрезмерного зарастания травой на дачном участке.

**Что делать в случае укуса клеща**

Постараться как можно быстрее извлечь клеща – самостоятельно или обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Чем быстрее снят клещ, тем меньше риск заражения.

При самостоятельном извлечении клеща постараться не повредить его: нужно захватить его пинцетом или петлей ближе к головке и плавно потянуть вверх. После этого, обработать место укуса любым антисептиком (спирт, йод, дезинфицирующий гель). Клеща поместить в плотно закрывающуюся емкость, положив туда ватку, смоченную водой (чтобы клещ не высох). Затем обратиться в ближайшую лабораторию, где проводятся исследования клещей на различные клещевые инфекции. Это позволит своевременно провести экстренную профилактику инфекции.

В случае обнаружения в клещах возбудителей инфекций нужно обратиться к врачу, чтобы получить назначения для профилактической терапии. Это позволит предотвратить развитие заболевания.

Если не удалось сделать анализ клеща, также нужно обратиться в медицинское учреждение, для назначения профилактической терапии. Быть очень внимательным к своему здоровью в течение месяца после укуса клеща. При изменении самочувствия (повышение температуры, покраснение в месте укуса и др.) следует обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клеща. Это даст возможность начать грамотное лечение и снизить риски опасных осложнений.