

## **Инструкция «Как обезопасить себя от укусов клещей»**

Если вы собираетесь в лес оденьтесь соответствующе. Лучше надеть плотную рубашку и заправить в брюки, манжеты рукавов на запястьях плотно прихватите резинкой или тесьмой. Воротник рубашки застегните, а брюки заправьте в сапоги. Нельзя идти в лес в тапочках, юбке и блузке с короткими рукавами.

Хорошо бы воспользоваться репеллентами, которые будут отпугивать клещей и других насекомых. Некоторые из них наносят на одежду, другие на тело. Но детям и беременным женщинам разрешено наносить репелленты только на одежду. Следите, чтобы эти вещества не попали на раны и ссадины, а также на слизистые оболочки. Срок их действия от 2 до 13 часов.

После посещения леса, поездки на дачу обязательно осмотрите себя, детей, собаку, кошку. Не только кожные покровы, складки кожи и волосяную часть головы. Тщательно обследуйте одежду. Делать это надо при хорошем освещении. Если нашли клещей, сожгите их или соберите в банку с керосином, они продаются в хозяйственных магазинах.

Нельзя сбрасывать клещей на землю и давить ногами. Еще опаснее уничтожать клещей руками, с грязных рук вирусы могут попасть на слизистые оболочки глаз, носа, рта.

Если все-таки клещ впился в тело, лучше обратиться за помощью к медикам. Но если нет такой возможности, то извлекайте его очень аккуратно, лучше это делать с помощью пинцета. Постарайтесь вытащить клеща целиком, не оборвав хоботка. Можно также капнуть на клеща растительное масло, он будет легче вытаскиваться. Если все же остался хоботок, попытайтесь извлечь его иголкой, предварительно прокалив ее и остудив.