

## Mały kleszcz - duży problem?

Kleszcze - krwio pijne pajęczaki należące do typu stawonogów. Bytują głównie w obszarach zalesionych, trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach, na leszczynie, ale również w parkach miejskich i na obrzeżach osiedli mieszkaniowych otoczonych terenami zielonymi. Dla ludzi zagrożenie stanowią przede wszystkim przenoszone przez nie choroby. Pomimo rozwoju medycyny nadal najlepszą i najskuteczniejszą metodą obrony przed chorobami odkleszczowymi jest unikanie kontaktu z zakażonymi stawonogami.

---

### Aby ustrzec się przed ukłuciem kleszcza:

- Ubierz się odpowiednio, ubranie powinno chronić całe ciało, także głowę. O odpowiedni strój zadbaj zwłaszcza podczas prac polowych, spacerów w lesie, zbieraniu owoców runa leśnego. Ubranie w jasnym kolorze ułatwia zauważenie kleszcza;
- Nie siadaj bezpośrednio na trawie, zawałonych drzewach;
- Unikaj spacerów w wysokiej trawie, zaroślach - wybieraj przetarte ścieżki;
- Stosuj środki odstraszaające kleszcze (repelenty);
- Obejrzyj starannie całe ciało po powrocie z lasu lub parku. Szczególnie sprawdź głowę na granicy włosów i za uszami oraz miejsca, gdzie skóra jest delikatna - pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu.