



# BIOINFO

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY  
**CIOP**  **PIB**

## JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED KLESZCZEM?

1. Unikaj przebywania w wysokiej trawie (trawniki, parki, łąki, lasy).
2. Noś odzież i obuwie w jasnych kolorach (łatwiej zauważysz kleszcza), zabezpieczające ciało: wysokie buty, kalosze, spodnie z długimi nogawkami (wpuść w skarpetki, buty), koszula z długimi, zapinanymi rękawami, nakrycia głowy (czapka, kapelusz) zasłaniające kark.
3. Stosuj środki odstrasżające kleszcze (repelenty) – наносzone bezpośrednio na skórę lub odzież.
4. Zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru.



## JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

Jeśli zauważymy kleszcza wbitego w skórę, powinniśmy natychmiast przystąpić do jego usunięcia.

Nie smaruj kleszcza tłuszczem (np. masłem), benzyną lub inną substancją.

Nie łap kleszcza w najgrubszym miejscu, za odwłok (może to spowodować oderwanie odwłoka i pozostawienie w skórze główki owada).

## Pęseta (pinceta) – zwykła lub zagięta



▶ Jeśli jest taka możliwość zdezynfekuj pęsetę (np. alkoholem).



▶ Chwyć kleszcza jak najbliżej powierzchni swojej skóry.



▶ Pociągnij kleszcza lekko, ale zdecydowanie, prostopadle do skóry.

▶ Nie wykręcaj kleszcza ani nie ściskaj go za mocno pęsetą.

▶ Wyciągaj, aż zauważysz głowę kleszcza.



▶ Po wyjęciu umieść go na kartce papieru i obejrzyj, czy został usunięty w całości.



▶ Miejsce po usunięciu kleszcza przemyj środkiem dezynfekującym.



▶ Umyj ręce/zdezynfekuj.

Kontroluj miejsce ukłucia, pamiętając o możliwości wystąpienia rumienia (koncentryczna, czerwona palma o średnicy ok. 5 cm), który może być pierwszym objawem boreliozy. Rumień pojawia się kilka do kilkudziesięciu dni po ugryzieniu i znika nie pozostawiając śladu na skórze. Zniknięcie rumienia nie oznacza braku choroby.

Jeżeli w ciągu 6 – 60 dni w okolicy ukąszenia pojawi się rumień lub miejsce ukąszenia jest bolesne, gorące, opuchnięte - zgłoś się do lekarza!

**CIOP**  **PIB**

- ▶ **Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy**  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
- ▶ tel. **22 623 46 82**
- ▶ **[www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)**