

# "Вот и начался сезон «Ой, по мне что-то ползет!»



С наступлением тепла ко всем нам приходит вполне естественное желание бродить по лесу, валяться на траве, собирать грибы и ягоды. Все бы хорошо, но посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит. Что же делать? Да, конечно же, соблюдать простые правила, о которых мы сегодня и поговорим.

## **Лучшая защита от клещей — это соблюдение техники безопасности:**

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника (малина, ольха, орешник и т.д.)
2. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (этим действием вы стряхиваете на себя с основного куста N -ое количество клещей).
3. Ноги должны быть полностью прикрыты (не рекомендуются шорты).
4. Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки.
5. Обязательно наличие головного убора (кепка, платок).
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
7. После похода по лесу необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё.
8. Осмотреть всё тело.
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расчёской.

## **Места пребывания клещей**

Основной путь попадания клеща на человека — это когда последний цепляется за ветку, травинку, на которой сидит изготовившийся к атаке клещ. Лучше всего идти и по траве в резиновых сапогах — за резину уцепиться трудно. Еще можно посоветовать избегать сухих, мертвых веток — сухостой клещи любят больше, чем живые деревья, а в смешанном лесу клещи предпочитают лиственные деревья.

## **И еще несколько советов**

Клещ никогда не впивается сразу, от получаса до нескольких часов он выбирает место укуса. Это дает неплохие шансы быстро его обезвредить. Ползущего клеща, задевающего за волосинки на теле, можно почувствовать моментально, его ни с чем не спутаешь. Простейший выход - ежечасные само- и взаимоосмотры, с особым вниманием к подмышкам, паху, внутренней поверхности бедер, шее. Обычно клещи туда и впиваются, причем даже прибыв к излюбленному месту, долго примеряются, а затем достаточно долго идет собственно процесс впивания.

Понятно, что возможность для осмотров есть не всегда, так что следует заранее позаботиться подходящей одеждой: безо всяких вырезов и разрезов, с тугими манжетами на запястьях, щиколотках, шее.