



Erkių platinamų ligų prevencijos priemonės

Erkės įsisiurbimo rizika padidėja leidžiant laiką gamtoje – soduose, prie vandens telkinių, miškuose, parkuose, skveruose. Tačiau laikantis individualių apsaugos priemonių, šią riziką galima sumažinti:

1. **Tinkama apranga.** Einant į mišką patariama vilkėti šviesiais drabužiais, rinktis priglususius drabužius ilgomis rankovėmis ir klešnėmis. Rekomenduojama kelnes susikišti į batus arba kojines. Galvą dengti gobtuvu, kepure ar skarele.
2. **Tinkama aplinka vaikų žaidimams.** Rekomenduojama vengti aukštos žolės, miške ar parke nenuklysti nuo takų.
3. **Repelentai.** Ant atvirų kūno vietų ar dėvimų rūbų naudoti vaikams skirtas medžiagas, kurios atbaido erkes. Prisiminkite, kad repelentų poveikis trumpalaikis.
4. **Kūno apžiūra.** Kiekvieną kartą grįžus iš miško rekomenduojama perrengti vaiką kitais drabužiais ir atidžiai apžiūrėti visą jo kūną. Dažniausios įsisiurbimo vietos yra kaklas, paausiai, kirkšnys, pažastys, kojų ir rankų sulenkimo sritys. Kasdieninė apžiūra neužkirs kelio erkiniam encefalitui, bet gali padėti apsaugoti nuo Laimo ligos.
5. **Skiepai.** Efektyviausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai. Vakcinaciją geriausia pradėti žiemą arba ankstyvą pavasarį. Žmogus tampa pilnai apsaugotas praėjus dviem savaitėms nuo antrosios vakcinacijos dozės suliepsimo. Efektyviai apsaugai palaikyti – skiepą nuo erkinio encefalito reikia atnaujinti kas 3–5 metus.

Ką daryti, jei įsisiurbė erkė?

Patys erkės **vaikui netraukiame**, kuo greičiau susisiekiame su tėvais/globėjais, paaiškiname situaciją ir paprašome, kad jie atvyktų pasiimti vaiko.

Jei erkė įsisiurbė Jums svarbu **nedelsiant ją ištraukti**.

- Prieš traukiant erkę negalima naudoti jokių riebalų ir kitų medžiagų, kadangi tai tik suintensyvina erkės mitybą.
- Traukiant erkę pasistenkite nespusti jos kūnelio ir nesukinėti prieš ar pagal laikrodžio rodyklę. Patogiausia traukti pincetu, kuo arčiau žmogaus odos, staigiu judesiu atgal.
- Pašalinus erkę, įkandimo vietą reikia dezinfekuoti. Jei erkės galvutė liko odoje, nedraskykite – ją, kaip svetimkūnį, organizmas pašalins pats.

Savijautą ir įkandimo vietą rekomenduojama stebėti mėnesį.

!!Didžiausia rizika užsikrėsti Laimo liga yra tuomet, kai įsisiurbusi erkė išbūna 48 valandas, todėl ypač svarbu greitai ją aptikti ir pašalinti. Erkinio encefalito virusas žmogui perduodamas iškart įkandus erkei, todėl efektyviausia apsauga nuo šios ligos – vakcina.