**Как защитить себя от клещей**

Во Всемирный день борьбы с энцефалитом рассказываем об основных мерах профилактики.

12 июня 2023

[Telegram](https://telegram.me/share/url?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchey/&text=%D0%92%D0%BE%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%20%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.)[VK](https://vk.com/share.php?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchey/&title=%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%B9&description=%D0%92%D0%BE%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%20%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.&image=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/6dc/il1s3zrhw7yvkhjj0y3jwfyop2fbvzf0/lori-0035874843-bigwww.jpg&noparse=true)[Ok](https://connect.ok.ru/offer?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchey/&title=%D0%92%D0%BE%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%20%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.&imageUrl=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/6dc/il1s3zrhw7yvkhjj0y3jwfyop2fbvzf0/lori-0035874843-bigwww.jpg)



Клещи, переносящие инфекции, есть практически в любом регионе России.

*«Территория нашей страны очень большая, и вопросы, связанные с клещами, в целом актуальны – где-то в большей степени, где-то в меньшей. Ежегодно регистрируется около 400–500 тысяч укусов клещей. Много укусов фиксируется в Уральском и Сибирском федеральных округах. В целом статистика по укусам клещей держится примерно на одном уровне. Только в период борьбы с ковидом немного снизилась, потому что ограничительные меры оказали влияние и на развитие других инфекционных болезней. Но по итогам 2022 года мы выходим на допандемийный уровень, то есть видим продолжение тех тенденций, которые были в 2018–2019 годах»,* – комментирует **директор института дезинфектологии ФБУН «ФНЦГ им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, доктор медицинских наук Юлия Викторовна Демина**.

**Чем опасны клещи**

При укусе клеща есть вероятность заразиться различными инфекциями. Самые опасные из них – клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма), туляремия, крымская геморрагическая лихорадка и другие. Эти заболевания могут приводить к тяжелым необратимым последствиям – параличам, нарушениям функций мозга, работы нервной системы, поражениям суставов и внутренних органов, инфекционно-токсическому шоку и даже смерти.

**Как обезопасить себя от клещей**Отправляясь на природу, помните о простых правилах:

1. Выбирайте одежду и обувь, которая максимально закрывает тело: длинный низ и верх, головной убор, высокие ботинки или кроссовки.
2. Следите, чтобы воротник и манжеты плотно прилегали. Заправляйте все, что можно заправить вовнутрь.
3. Выбирайте светлую одежду – на ней будет легче заметить темного клеща.
4. Пользуйтесь репеллентами, которые отпугивают клещей. Кстати, их чаще всего наносят на одежду.
5. Периодически осматривайте одежду – свою и ваших спутников. Потрясите ее над ванной, вернувшись домой.
6. Тщательно проверьте шерсть питомцев, если вы брали их на прогулку.
7. Собрали красивый букет полевых цветов? Проверьте и его, там может быть «сюрприз» в виде притаившегося клеща.

**Что делать, если клещ укусил**

Если, несмотря на все меры предосторожности, укус все же произошел, нужно извлечь клеща (самостоятельно или обратившись к врачу в травмпункт или в поликлинику). Чем быстрее это произойдет, тем меньше риск заражения.

Как действовать:

1. Используйте специальные инструменты для извлечения клеща (пинцет, клещедер), а также средства дезинфекции (спирт, йод, перекись водорода).
2. Захватите клеща пинцетом. Держа перпендикулярно поверхности укуса, аккуратно поверните тело клеща против часовой стрелки и извлеките его из кожных покровов без резких движений.
3. Если у вас специальных инструментов нет, можно аккуратно зацепить клеща пальцами, обернутыми марлей, ниткой, салфеткой. Ни в коем случае не трогайте клеща голыми руками.
4. Место укуса продезинфицируйте, руки тщательно помойте.
5. Клеща поместите в герметичную емкость и доставьте на исследование в микробиологическую лабораторию.

Если в течение месяца после укуса клеща вы почувствовали себя плохо, отметили повышение температуры, увеличивающееся красное пятно на месте укуса, ощутили зуд – незамедлительно обратитесь к врачу.

**Поможет ли вакцинация**

Сегодня доступна вакцинация от клещевого энцефалита – ее делают бесплатно в поликлиниках. Доступны как отечественные, так и импортные вакцины. Это способ обезопасить себя, если вы находитесь в зоне распространения заболевания. Вакцинация от энцефалита проходит в несколько этапов – это нужно для выработки стабильного иммунитета. Первую прививку обычно делают осенью, что позволяет подготовиться к весенне-летнему сезону. Повторная иммунизация проводится в начале зимы. Ревакцинация – через 9–12 месяцев. Если вы не успели заранее подготовиться, возможна экстренная вакцинация.