Ваше здоровье

# Нужно защищаться от клещей

## – наших спутников во время отдыха и работы на природе

**В ряде регионов России активировались клещи и зарегистрированы первые случаи присасывания, Ленинградская область не является исключением. Наступило лето, и многие жители отправятся на пикники и дачи, поэтому хотелось бы напомнить о том, чем же опасны клещи, о мерах профилактики присасывания клещей, а также о том, что необходимо сделать в случае «знакомства» с опасным насекомым.**

**Иксодовые клещи, обитающие в лесных и лесостепных районах, охватывающих большую часть Западной Европы и простирающихся далее на восток до Тихого океана, бывают заражены вирусом клещевого энцефалита, что, в свою очередь, может привести к заражению человека.**

Присасывание может произойти как при непосредственном нахождении человека в зоне обитания клещей, так и при заносе клещей животными – на шерсти, или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д. Возникновение заболевания возможно и при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании мест укуса. Другой путь заражения – употребление в пищу сырого молока коз, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Существует вероятность заражения клещевым энцефалитом также через молоко коров.

Клещи паразитируют на сельскохозяйственных (коровах, овцах, козах, лошадях, верблюдах), домашних и диких (грызунах, зайцах, ежах и др.) животных. Они служат временным резервуаром вируса.

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу (работники леспромхозов, строители автомобильных и железных дорог, нефте- и газопроводов, линий электропередач, топографы, охотники, туристы). Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках.

Заражение происходит с апреля по октябрь-ноябрь (период активности клещей), с весенне-летним пиком. В некоторых регионах имеются два пика заболеваемости – весенний (май-июнь) и осенний (август-сентябрь).

Местами наибольшей концентрации взрослых клещей являются старые пашни, целина, лесополосы, стога сена, а также влажные биотопы – прибрежная зона водоемов.

**Клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) – острое природно-очаговое инфекционное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы.**

Острые формы КВЭ могут быть следующие: лихорадочная (около 35 – 45%), менингеальная (около 35 – 45%) и очаговая с различными сочетаниями поражения головного и спинного мозга (около 1 – 10%).

Последствия заболевания разнообразны – от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности или смерти или продолжительным неврологическим осложнениям после выздоровления от первичной инфекции (почти у 40% переболевших развивается остаточный постэнцефалитный синдром). У 1 – 3% переболевших заболевание переходит в хроническую форму.

Более тяжелое течение наблюдается среди пожилых людей.

Смертность от КВЭ составляет от 0,7 до 30% от заболевших.

Стоит отметить, что согласно письму Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 14.01.2011 г. № 01/245-1-32 – Ленинградская область в 2010 г. признана эндемичной по КВЭ.

**Профилактика.** Необходимо помнить, что иксодовые клещи являются переносчиками не только вируса клещевого энцефалита, но и целого ряда других инфекционных агентов, которые могут вызвать заболевание у человека. Так клещи могут являться переносчиками возбудителя **клещевого боррелиоза** – спирохеты Боррелия бургдорфери. Ареал распространения этой инфекции значительно шире распространенности КВЭ. Средств для специфической профилактики клещевого боррелиоза нет.

Учитывая возможную опасность возникновения того или другого заболевания, а также начало активности клещей, прежде всего необходимо соблюдать самые простые меры предосторожности:

• При нахождении на природе, в том числе при посещении садовых участков, кладбищ, парков, **соответственно одеваться** – одежда не должна допускать попадание клещей под нее и, по возможности, не должна затруднять быстрый осмотр для их обнаружения. Одежда должна быть светлой, однотонной:

– Брюки заправляйте в сапоги или носки, носки должны иметь плотную резинку.

– Рубашку заправляйте в брюки. Рубашка должна иметь длинные рукава. Манжеты рубашки и воротник должны плотно прилегать к телу, предпочтительна куртка с капюшоном.

– Голова должна быть закрыта.

• Своевременно (каждые 10 – 15 минут) проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей, а тщательные осмотры со снятием одежды – каждые 2 часа в безопасном месте.

• По возможности не следует садиться или ложиться на траву. Если вы собираетесь заночевать в лесу, то для стоянки надо выбирать сухие места с песчаной почвой или участки без травы.

• После посещения леса обязательно снять одежду, вытряхнуть и тщательно осмотреть ее и свое тело.

• Не рекомендуется заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи. Собаки или другие животные должны быть также осмотрены.

• Для защиты от клещей используют **отпугивающие средства – репелленты,** которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду, такие как: "Претикс", "Москитол-спрей", "Гардекс Антиклещ", "Торнадо-антиклещ", "Пикник супер-антиклещ", "Медифокс", "Дэфи-тайга", "ООФ экстрим", "Рефтамид максимум" и другие.

Выбор репеллента определяется главным образом его составом и удобством использования. В соответствии с международными рекомендациями предпочтение должно отдаваться репеллентам, содержащим диэтилтолуамид (ДЭТА) в концентрации 30-50%. Нет необходимости в использовании репеллентов с содержанием ДЭТА более 50%. Препараты, содержащие 20% ДЭТА эффективны в течение 3 часов, 30% и более – до 6 часов. Репелленты, содержащие ДЭТА, могут использоваться беременными и кормящими женщинами, а также у детей старше 2 месяцев. Перед применением препарата необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией.

• **Акарициды** – вещества, оказывающие **паралитическое действие на клещей.** Такие препараты наносят только на одежду. В настоящее время используют средства, содержащие альфаметрин и перметрин.

• Собранные клещи уничтожаются заливкой керосином или сжиганием.

Все лица, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории по КВЭ, должны быть обязательно привиты. Прививки желательно делать заранее – до начала сезона активности клещей.

В настоящее время на территории России зарегистрированы и применяются 6 вакцин (в зависимости от возраста). Стандартная схема вакцинации предусматривает проведение 2-х прививок перед посещением неблагополучной территории. Курс вакцинации можно проводить в течение всего года, в том числе и в летний период (эпидсезон), но не позднее, чем за 2 недели до выезда в очаг. Предусмотрены также ускоренные схемы вакцинации. После первичного курса вакцинации прививку повторяют через 12 месяцев; последующие ревакцинации проводятся каждые 3 года. Противопоказаниями к вакцинации являются сильные аллергические реакции на компоненты вакцины, прежде всего белок куриного яйца, а также острые лихорадочные состояния.

Посмотреть перечень вакцин и курсы вакцинации против КВЭ также можно на сайте vsev-crb.ru в разделе «Статьи».

В случае если до выезда в очаг не остается времени провести первичный курс вакцинации, используется "Иммуноглобулин человека против клещевого энцефалита", который вводится непосредственно перед выездом в неблагополучный регион. Защитный эффект сохраняется в течение одного месяца после введения.

**Если клещ все-таки присосался,** необходимо своевременно обратиться к инфекционисту лечебно-профилактического учреждения по месту жительства, при его отсутствии – к хирургу или травматологу. В выходные дни – в травмпункт или приемное отделение стационара.

Жители г. Всеволожска и территорий, обслуживаемых амбулаторно-поликлиническими учреждениями МУЗ «Всеволожская ЦРБ», могут обратиться к инфекционисту поликлиники МУЗ «Всеволожская ЦРБ» (т. 38-502), в выходные дни – в приемное отделение стационара МУЗ «Всеволожская ЦРБ» (т. 23-145).

Вам окажут помощь по удалению клеща. Тем, кто не привит против клещевого вирусного энцефалита, а также привитым с неполным курсом прививок, вводится противоклещевой иммуноглобулин, который можно приобрести в аптеках. В целях профилактики клещевого боррелиоза назначается курс антибиотиков. Необходимость проведения данной экстренной специфической профилактики определяется врачом. Также вам дадут рекомендации, где можно исследовать снятого клеща на наличие в нем вирусов клещевого энцефалита и боррелий.

**Обратите внимание!!!** *В случае возникновения отклонений в состоянии здоровья (высокая температура тела, не проходящая после приема жаропонижающих средств, сохранение головной боли на фоне снижения температуры тела, выраженный болевой синдром в области надплечий и спины) в течение 3 недель после факта присасывания клеща, в случае если вы сами удалили клеща и не обратились за медицинской помощью, а также в случае если вами не обнаружен клещ (он может самостоятельно отпасть после насыщения), но вы посещали места обитания иксодовых клещей – также необходимо обратиться за медицинской помощью!!!*

**Е. А. БАТИЦКАЯ,**
**районный эпидемиолог**
**МУЗ «Всеволожская ЦРБ»**

01

# Как вести себя в летнем лесу?

**Как показывает практика, в подавляющем большинстве лесных пожаров виноваты люди. Чаще всего они оставляют в местах отдыха непотушенные спички, сигареты или костры. Или же владельцы дач и садовых участков сжигают мусор на опушках леса.**

С приходом тепла в нашем регионе начался пожароопасный период. Чтобы не стать виновниками лесных пожаров, каждый должен соблюдать элементарные правила поведения, о которых говорится ниже.

На лесной территории, зелёных участках вдоль дорог и садовых участках вблизи лесных насаждений ни в коем случае не бросайте горящие спички и сигареты, не вытряхивайте горячую золу.

Крайне опасно в таких местах заправлять топливные баки, пользоваться автомобилями с неисправной системой питания горючим, курить или пользоваться открытым огнём вблизи машин, оставлять промасленный или пропитанный горючими веществами обтирочный материал.

Не выжигайте траву, не разводите костры вблизи лесной территории. И откажитесь от пикников на природе ради её сохранения!

Путешествуя по лесу, непозволительно оставлять на освещаемых солнцем полянах бутылки и стеклянные банки – они могут стать зажигательными линзами.

Собираясь в лес на отдых или в турпоход, обязательно возьмите с собой топор, лопату, ведро или большой пластиковый пакет для воды... на всякий пожарный случай.

Огонь можно засыпать землей или залить водой из ближайшего водоема. Можно также набрать пучок веток длиной 1,5 – 2 метра от деревьев лиственных пород и сметать пламя, «вбивая» его затем в землю. Таким же образом можно бороться с огнём мокрой одеждой из плотной ткани. Скользящие удары нужно наносить по кромке огня сбоку в сторону очага пожара, а после каждого удара ветки переворачивать, чтобы они охлаждались и не загорелись.

Если пламя совсем небольшое, а у вас подходящая обувь на толстой подошве, огонь можно затоптать.

Потушив пожар, не уходите некоторое время, убедитесь, что огонь не разгорится вновь. А затем сообщите в лесничество или ближайшую пожарную часть о месте и времени пожара, о его возможных причинах.

Если к пожару в лесу привели именно ваши неосторожные действия, не пытайтесь убежать и скрыть этот факт, сумма возмещения ущерба от несвоевременно потушенного пожара неизмеримо больше той, что вы заплатите, если огонь будет вовремя остановлен.

Если вы оказались в зоне пожара, сначала трезво оцените ситуацию – стоит ли тушить его своими силами или лучше срочно отправиться за помощью, чтобы не потерять времени и не дать огню распространиться. Сообщите о случившемся по мобильному телефону по номеру «112». Или пошлите гонца в ближайшее жилище.

Если поблизости есть водоём или лужа, окунитесь в воду. Или хотя бы смочите одежду водой и дышите через мокрый платок.

Пригнувшись, бегите в наветренную сторону и по возможности параллельно фронту огня.

Если горит торфяное болото, не пытайтесь тушить пожар сами, обойдите болото стороной.

Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу. Горячая земля и дым из неё показывают, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и обгореть.

**Отдел Госпожнадзора**
**Всеволожского района**