

## **Rolniku nie daj się kleszczom!**

Logo KRUS

**„Rolniku nie daj się kleszczom!” - tak brzmi hasło kampanii prewencyjnej KRUS, której celem jest profilaktyka chorób odkleszczowych, obecnie najczęściej odnotowywanych chorób zawodowych rolników. Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego na przestrzeni ostatnich 10 lat odnotowała ponaddwukrotny wzrost liczby jednorazowych odszkodowań wypłaconych z tytułu uszczerbku na zdrowiu spowodowanego zakaźną chorobą zawodową, boreliozą.**

Najwięcej kleszczy występuje w Polsce północnowschodniej. Spotkać je można praktycznie wszędzie: w lasach, na łąkach, a także w miejskich parkach i ogrodach. Około 30% kleszczy jest nosicielami krętka borelii, wywołującego niebezpieczną chorobę boreliozę. Jako pierwsze objawy tej choroby mogą wystąpić m.in.: rumień wędrujący na skórze, gorączka, stany podgorączkowe, zaburzenia czucia, bóle głowy czy mięśni. Nieleczona borelioza może wywołać nawet zapalenie nerwów lub mózgu.

Kasa od wielu lat prowadzi działania prewencyjne, ukierunkowane na propagowanie wśród rolników wiedzy o sposobach ograniczenia ryzyka ukąszenia przez kleszcze oraz zasadach postępowania w przypadku, gdy do niego dojdzie. Rolnicy, podobnie jak leśnicy, z uwagi na miejsce i charakter pracy, są szczególnie narażeni na choroby odkleszczowe. Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania zachorowaniu jest niedopuszczanie do pogryzienia przez tego pajęczaka. Dlatego ważne jest przestrzeganie zasad, które to ryzyko minimalizują.

Pamiętajmy o:

- szczelnym okrywaniu ciała (koszula z długim rękawem, zasłaniająca dekolc, spodnie z długimi nogawkami, długie skarpety, kryte buty, nakrycie głowy) – szczególnie podczas wykonywania prac na użytkach zielonych oraz w lesie i stosowaniu ubrań w jasnym kolorze, gdyż łatwiej na nich dostrzec kleszcze;
- niesiadaniu bezpośrednio na trawie, pniu itp.;
- chodzeniu po przetartych szlakach – unikaniu wysokich traw i zarośli;
- wzmożonej ostrożności w okresach szczególnej aktywności kleszczy, tj. między majem a listopadem;
- stosowaniu środków odstrasających kleszcze, tzw. repelentów;
- dokładnym sprawdzeniu całego ciała po powrocie do domu z miejsc, gdzie bytują kleszcze.

**Jeżeli na skórze znajdziesz żerującego kleszcza, usuń go jak najszybciej, samodzielnie bądź u lekarza!**

Jak usunąć kleszcza w domu?

- wysterylizować spiczastą pęsetę bądź kartę do usuwania kleszczy;
- uchwycić pajęczaka jak najbliżej powierzchni skóry;
- delikatnie, ale stanowczo pociągnąć przeciwnie do kierunku wkłucia i wyciągać, aż widoczna będzie jego głowa;
- po wyjęciu kleszcza, umieścić go na kartce i sprawdzić, czy został usunięty w całości;
- miejsce po usunięciu kleszcza przemyć środkiem odkażającym;
- po usunięciu kleszcza dokładnie umyć ręce, najlepiej mydłem antybakteryjnym.

**W przypadku wystąpienia rumienia, opuchlizny lub objawów grypopodobnych należy jak najszybciej udać się do lekarza i koniecznie poinformować o ukąszeniu przez kleszcza!**

Jeżeli istnieje podejrzenie, że kleszcz nie został usunięty w całości, lub po usunięciu występują jakiegokolwiek niepokojące objawy, należy skonsultować się z lekarzem. Ważna jest obserwacja organizmu, ponieważ początkowe objawy boreliozy mylone są często ze stanami grypowymi. Charakterystycznym objawem zakażenia boreliozą jest rumień, który pojawia się na skórze, wokół miejsca ukąszenia.

Ministerstwo Zdrowia zaleca wykonywanie szczepień przeciwko KZM m.in. u rolników narażonych na wystąpienie tej choroby. Obecnie na rynku dostępne są szczepionki, po których odporność nabywa się po zwykle po podaniu dwóch dawek, jednak zalecane jest podanie trzech. Szczepienie wymaga dawki przypominającej co pięć lat. O podaniu dostępnych na rynku szczepionek decyduje lekarz, wykluczając ewentualne przeciwwskazania.

Rolniku pamiętaj! Prewencja jest skutecznym sposobem na uniknięcie przykrych skutków choroby.